كيف تبنين بيتاً سعيداً

د. أكرم رضا

254.
ر ا ك

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

كيف تبنين بيتاً سعيداً؟

٢٥٤،١
ر أ ك

د. أكرم رضا

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى للناشر
١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥م

رقم الإيداع: ١٣١٠١/٢٠٠٥م
الترقيم الدولي: I.S.B.N
977 - 265 - 638 - 8

دار التوزيع والنشر الإسلامية
مصر - القاهرة - السيدة زينب ص. ب ١٦٣٦
٢٥١ ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ - فاكس: ٣٩٣١٤٧٥
مكتبة السيدة: ٨ ميدان السيدة زينب ت: ٣٩١١٩٦١
www.eldaawa.com
email:info@eldaawa.com

إهداء

إلى القلب النابض بالحب

والحنان فى كل بيت..

إلى الزوجة..

حتى تتعرفى على جزء من

دورك فى بناء البيت السعيد.

هذه السلسلة

إن من الأهداف الجميلة التى يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد، ولا أظن أن هناك رجلاً أو امرأة إذا سألته حين زواجه عن أفضل أمنياته من هذه الخطوة فى حياته إلا ويجيبك: أن أبنى بيتًا سعيدًا يرضى عنه الله تعالى، وينبت الخير فى المجتمع وتهنأ به النفوس.

عندما نستمع إلى الحبيب المصطفىﷺ وهو يقول:

«كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته: الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع فى أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها»(١).

نعلم أن لكل من الزوجين دورًا؛ ولذلك فقد كان هذا الكتاب الأول من هذه السلسلة (من دور الزوجة) وسيتبعه -إن شاء الله- (من دور الزوج) فى البيت السعيد.

وبذلك نحسب أن نكون قد غرسنا غرسًا رطبًا لينًا فى هذه الدوحة الفيحاء، قد يسر الله لها إثمار، فتخرج منها الفروع المحملة بأفضلها فيكون لسلسلة (البيت السعيد) امتداد، وهكذا تكتمل الروضة، ونفتح بابًا

(١) رواه الإمام البخارى.

لكل زوجين إلى السكن الهادئ الجميل، ويعمهما الود والرحمة كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ومنهجنا الذى سنسير عليه قائم على قول الخبير العليم ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ [الملك: ١٤]، فجعلنا مرجعنا الأساسى فى هذه السلسلة: القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة المطهرة، ثم عرجنا على تجارب السابقين فى هذا المجال من المؤلفات التى تمتلئ بها المكتبة.

ونسأل الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله فى ميزان حسناتنا، نحن وكل من شارك فيه، وأن نكون قد وضعنا دعامة قوية تقوم عليها البيوت السعيدة.

د. أكرم رضا مرسى

تقديم

الحب

هذه الكلمة الحانية الرقراقة التى امتلأت دواوين الشعراء بالحديث عنها.. وتلك القيمة الإنسانية الرفيعة التى يبحث كل منا عنها؛ حتى يستقر على شاطئ حبيبه ليغمض عينيه فى أمان.

وهذه العلاقة الربانية العالية التى استعبدنا الله بها، حيث جعل شعار أوليائه علاقة حية متبادلة بينه سبحانه وتعالى وبينهم فقال عنهم: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: ٥٤].

عزيزتى الزوجة

هذه الكلمات وتلك القيمة وهذه العلاقة أنت نهرها الفياض وسبيلها الرقراق فى البيت..

أنت الأم: مصدر كل حنان.. ومنبع كل رحمة.

أنت الابنة: ظل ظليل ونسمة حانية.

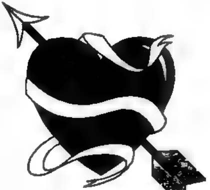
أنت الأخت: إشفاق ورعاية.

وأنت الزوجة.. هل تعلمين معنى أن تكونى زوجة؟

هذا ما سنحدثك عنه فى هذا الكتاب حيث جعلنا عنوانه الأساسى «كيف تبنين بيتًا سعيدًا؟».. ليجيب عن هذا السؤال، لن نحدثك عن دورك كأم ترعى أبناءها أو كمشاركة فى سفينة البيت حيث عليك أعباؤه الداخلية؛ ولكن سنحدثك عن دورك كزوجة فى علاقتك مع حبيبك الزوج؛ تلك العلاقة التى جعل الله أساسها (المودة والرحمة) ومن خلال فصول هذاالكتاب نتمنى أن تضعى يدك على باقة حب لتقدميها لزوجك.. فهو ينتظر..

الفصل الأول

ينابيع السعادة



عن ابن عباس رضى الله عنهما أن النبى ﷺ قال:

«لَمْ نَرَ لِلْمُتَحَابَّيْنِ مِثْلَ النِّكَاحِ»

[رواه الإمام ابن ماجه بسند صحيح ورجاله ثقات]

السعادة

هذه الكلمة الساحرة التى لا أظن أن امرأة على وجه الأرض لا تسعى إليها ويخدعونكِ سيدتى إذ يقولون: إنك بإمكانك تحقيق السعادة بمفردك بكونك امرأة، والمجالات المعروضة متعددة.

يعرضون عليك السعادة فى العمل تبدعين وتحققين فيه ذاتك، أو جمع مال تستطيعين به أن تشترى ما يحلو لك؛ لتحققى به سعادتك الخاصة بالملابس والطعام وأدوات الزينة والمسكن الفاره وغيره، أو أن السعادة فى صحبة من النساء تجدين معهن راحتك والصداقة المخلصة الناصحة، وقد تكون السعادة هى العمل الخيرى والعطاء المستمر لكل محتاج.

السعادة الحقيقية:

أجل سيدتى، قد يكون فى ذلك كله سعادة..

ولكن لنتصارح: إن هذه كلها سعادات مؤقتة تنتهى بانتهاء وقتها، وتظل السعادة كل السعادة مع الرفيق، مع النصف الآخر الذى هفت له نفسك عندما بدأت تتفتح أزهار الأنوثة عندك، ولا لوم عليك، فإن هذا شىء طبيعى، لقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١]

آية من الآيات:

وقبل أن نسترسل فى الحديث، تعالى إلى هذه الآية من القرآن لنرى موقعها من سورة الروم، فلقد جاءت هذه الآية ضمن مجموعة الآيات التى تتحدث عن آيات الله فى الكون:

يقول تعالى: ﴿ فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (١٧) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (١٨) يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ (١٩) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ (٢٠) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالِمِينَ ﴿٢٢﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٢٤﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَن تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ دَعْوَةً مِّنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنتُمْ تَخْرُجُونَ ﴿٢٥﴾ وَلَهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلٌّ لَّهُ قَانِتُونَ ﴿٢٦﴾ وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ وَلَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [الروم: ١٧- ٢٧].

إنها جولة ضخمة هائلة، لطيفة عميقة، جولة تطوف بالقلب البشرى فى الأمسيات والأصباح والسموات والأرض والعشى والإبكار.

وتفتح هذا القلب لتدبر الحياة والموت، وتوجهه إلى آيات الله فى خلق السموات والأرض واختلاف الألسنة والألوان والنوم واليقظة والراحة والكد، والى ما يعترى الكون من ظواهر البرق والمطر، و تمضى هذه الجولة العجيبة فى النهاية بالقلب البشرى الى قيام السموات والأرض فى هذا كله بأمر الله[١].

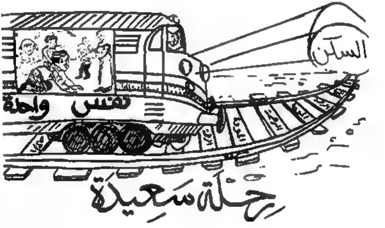
السكن:

فى وسط هذا الحشد الهائل من آيات الله فى الكون والإنسان تأتى تلك الآية العجيبة، وهى خلق الزوج من نفس زوجه ومن كيانه، وجعل

(١) فى ظلال القرآن، (٥/ ٢٧٦٢).

المودة والرحمة دستور التعامل بينهما، وجعل الهدف الأساسى لهذه العلاقة: السكن والطمأنينة والراحة، أى السعادة التى تَسْعَيْن إليها.

«والناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، . . . ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التى خلقت لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت فى تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء»[1].



«والتعبير القرآنى اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويرًا موحيًا، أو كأنما يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس ﴿لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ فيدركون حكمة

(١) المرجع السابق، ص(٢٧٦٣).

الخالق فى خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقًا للآخر ملبيًا لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية، بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار، ويجد أن فى اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة؛ لأن تركيبهما النفسى والعصبى والعضوى ملحوظ فيه تلبية رغبات كل منهما فى الآخر، وائتلافهما وامتزاجهما فى النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل فى جيل جديد»[١].

نعم.. أنتِ فى أشد الحاجة إليه:

كما أنه فى أشد الحاجة إليك، نعم أنتِ من نَفْسِه، خُلِقتِ منه، ولذلك فأنت تبحثين عنه: **صالحًا رفيقًا متسامحًا كريمًا**، كما يبحث هو عنك: **تقية نقية عفيفةً ودودًا**.

وحتى تستشعرى معنى السعادة معه لابد أن تدركى قَدْرك عنده وأهميتك فى حياته وتسألى نفسك: مَنْ أنت بالنسبة له؟.

أنتِ بالنسبة له:

أ- كنزه الذى يبحث عنه:

عن ابن عباس -رضى الله عنهما- أن رسول الله ﷺ قال لعمر رضى الله عنه: **«ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته»**[٢].

---

(١) المرجع السابق.

(٢) رواه الإمامان أبو داود والحاكم، وصححه الإمام السيوطى.

ب- ومصدر سعادته الوارف:

عن سعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: **«من سعادة ابن آدم ثلاثة،ومن شقوة ابن آدم ثلاثة، من سعادة ابن آدم المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، ومن شقوة ابن آدم: المرأة السوء والمسكن السوء والمركب السوء»**[1].

أرأيت أنت سعادته أو شقاؤه، والمسكن الصالح يهنأ بوجودك.. والمركب الصالح يسهل بتعاونك.

جـ- أنت نسائم السعادة أو لفحات الشقاء:

أما ما تفيضين به من سعادة، فنسائمها بيّنها النبي ﷺ.

عن سعد -رضي الله عنه- أن النبي ﷺ قال: **«ثلاثة من السعادة وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة: المرأة الصالحة تراها فتعجبك، وتغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك،، والدابة تكون وطيئة[2] فتلحقك بأصحابك، والدار تكون واسعة كثيرة المرافق، ومن الشقاء: المرأة تراها فتسوءك وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لم تأمنها على نفسها ومالك، والدابة تكون قطوفًا[3] فإن ضربتها أتعبتك، وإن تركتها لم تلحقك بأصحابك، والدار تكون ضيقة قليلة المرافق»**[4].

(١) رواه الإمام أحمد، ورجاله رجال الصحيح.

(٢) وطيئة: سريعة المشي، سهلة الانقياد.

(٣) قطوفًا: بطيئة السير.

(٤) رواه الإمام الحاكم في المستدرك، وصححه الإمام السيوطي.

د- ومقياس حسن خلقه:

حيث وصاه الإسلام بك، واشتد ﷺ عليه من أجلك.

عن عليٍّ -رضى الله عنه- أن النبى ﷺ قال: «**ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم**»(١).

وقرن بين ادعاء حسن الخلق، وحقيقته، وهى معاملة الزوجة.

فعن أبى هريرة -رضى الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: «**أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وخياركم خياركم لنسائهم خُلقًا**»(٢).

فلا تقبل دعواه بحسن الخلق، مع سوء معاملته لكِ.

هـ- ونعيمه فى الآخرة:

حتى يجعلك الله مكافأة له فى الآخرة، فأصبحت نعيمًا من نعيم الجنة بالنسبة له، حيث اختارك له زوجًا فى الجنة، ﴿**وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ**﴾ [الطور: ٢١]، استمعى إليه ينادى قائلاً:

فأنتِ التى إن شئتِ أشقيت عيشتى ... وأنتِ التى إن شئتِ أرحتِ باليا

فأشهد عند الله أنى أحبها ... فهذا لها عندى فما عندها ليا

هكذا سيدتى.. أنت بالنسبة له..

(١) رواه الإمام ابن عساكر، وصححه الإمام السيوطى.

(٢) رواه الإمام الترمذى، وقال: حسن صحيح.

وهو يعلم ذلك، وإن كابر، وإن ادَّعى غيره، وإن كانت له اهتمامات أخرى.

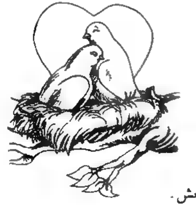
فأنت في النهاية:

الشاطئ الذى ترسو عليه سفينته، فيقلع عن قلبه الخوف من أعماق بحار الحياة المظلمة.

وأنت في النهاية: الواحة التي يحط عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير الصحراء المقبضة.

يخلع أحزانه على أعتاب بابك، ويروي ظمأه من ينابيع حبك وودك.

وهو بالنسبة لكِ؟



كان حلمًا في خاطرك، وضعت له خطوات عملية لينفَّذ.

فكانت شروطًا عند الاختيار..

وضوابط عند الاتفاق..

وبدأتما كعصفورين رفيقين

تجمعان قشة وقشة حتى اكتمل العش.

ما رأيك في هذه الحجرة؟ ما لون الجدران؟ انظر إلى تلك الحجرة الصغيرة، إنها تصلح لطفلنا الجميل.

وتستمر الأحلام.. وتأتى ليلة العمر -كما يسمونها-.

ويأمر النبى ﷺ فيها أن يزداد الفرح بالعروسين، ويضرب لهما بالدفوف، ويُتغنَّى لهما بالأغانى اللطيفة..

ونستيقظ من الأحلام...

كيف يستمر ذلك فى الواقع كما كان فى الحلم؟

مَن عليه الواجب الأكبر فى الحفاظ على تلك السعادة؟

أنتِ أم هو؟

والحقيقة أن الإجابة معروفة، وهى أن كليكما عليه جانب من المسئولية، وسوف نحدثه عن مسئوليته -إن شاء الله- ولكن اليوم الحديث لكِ أنت، وتذكرى قول النبى ﷺ: «والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها».

فهيا لتتعرفى على دورك فى تلك المسئولية،والذى يتلخص فى العمل على إشاعة أسمى عواطف الود والتراحم والحب فيما بينكما.

وقبل أن نبدأ نقدم لك أمنيات زوج.. فهل يحقق الله رجاءه؟

الحبيبة

وزوجـة المـرء عـون يسـتـعـين به

على الحـيـاة ونور فى دياجيـهـا

مـسـلاة فكرته... إن بات فى كَـدَرٍ

مـدت له تواسـيـه... أياديهـا

فى الحـزن فـرحـتـه تحنـو فـتـجـعله

ينسى آلامًـا كـان يـعـانيـهـا

وزوجـها يدأب فـى تحصيل عـيشـه

دأبًا... ويجـهد منه النفس يشـقيـها

إن عـاد للبيت.. وجـد ثغـر زوجتـه

يفـتر عـمـا يسر النفس.. يشـفيهـا

وزوجـهـا ملك... والبـيـت مملكة

والحُبُّ عطرٌ.. يسرى فى نواحـيهـا

رحلة العمر

أبدؤها معك بهذا السؤال:

لماذا تحاول الزوجة جلب السعادة لزوجها وبيتها؟

أقول لك:

إذا كانت ليلة العرس هى ليلة العمر، فإن الحياة بينكما هى رحلة العمر، ولكل رحلة لابد من هدف واضح جلى، ومكان تسعين للوصول إليه لتستقر عنده النفوس والآمال..

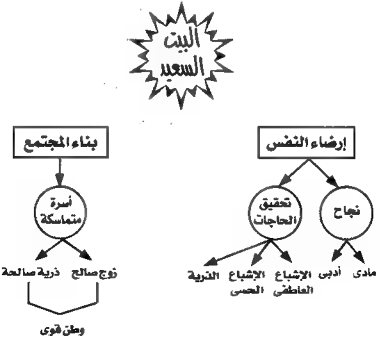
وتبدأ أهدافك من الدنيا حيث:

بيت فى الدنيا

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

وإذا اعتبرت أن السعادة مثلث، فإن أهدافك من إسعاد بيتك وتمهيد الطريق لرحلة العمر هى زواياه الثلاث.. تأملى معنا هذا الشكل:

مثلث السعادة



فمحور البيت السعيد قائم على ثلاثة أعمدة. . . إرضاء الله . . ويتبعه إرضاء النفس . . ثم نتيجة ذلك كله بناء المجتمع الصالح الراشد، وأكبر الغايات وأسماها أن نصل إلى الجنة، حيث الرضـ الكامل من الله.

ويتحقق رضا النفس بعد إرضاء الله عز وجل من خلال شعاعين، الأول: نجاح مادى أو أدبى، والثانى: تحقيق الحاجات النفسية الفطرية . . من إشباع عاطفى وحسى وذرية يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].

ونتيجة ذلك كله: مجتمع راشد، تسهم الأسرة فيه بأفراد صالحين يقيمون وطنًا قويًا . . هل أدركت الآن ماذا تفعل تلك القطرا الندية من عطائك فى كل مَنْ حولك؟ وهل صدقت الآن أنك نبع الحب.

هذه هى المكاسب الهائلة التى ستحصلين عليها من تلك التضحيات التى ستقدمينها من أجل جلب السعادة لزوجك وبيتك، لقد امتلأت الأركان بأجمل الغايات وأسمى الأمانى، وامتدت زوايا المثلث بأفرع من الخير، تلقى ثمارًا نضرة على النفس والمجتمع، وفى القمة تشرق شمس النعيم حيث رضا الله وجنته ﴿خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ﴾ [آل عمران: ١٥].

وبهذا يتحقق هدفك الثاني حيث:

بيت في الآخرة

﴿ جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ (٢٣) سَلامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ [الرعد: ٢٣، ٢٤].

الحقائب الثلاث

نبدأ معًا خطوة في رحلة السعادة، فتعالى نعد حقائبنا النفسية بهدوء حتى لا ننسى شيئًا، وأظن أنك ستحتاجين في هذه الرحلة ثلاث حقائب:

الحقيبة الأولى: مراحل:

اعلمي أيتها الزوجة أن الحياة الزوجية ليست صورة واحدة، أو شكلاً واحدًا طوال أيام العمر؛ ولكن تختلف بحسب مرور المراحل العمرية على الزواج.

انظري معي إلى هذا الجدول: هل توافقين على ما فيه؟

وأين أنت من هذه المراحل؟

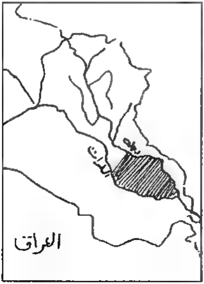
المرحلة	مدة الزواج	مميزاتها
الأولى: التعارف	من ١ : ٣ سنوات	وفيها يبدأ فهم النفسيات، واكتشاف الطرف الآخر، ومعرفة المفاتيح والأنهار الموصلة ﴿فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].
الثانية: التآلف	من ٣ : ٥ سنوات	تعميق الميل القلبي وحصد ثمار المحبة ﴿وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: ٢٣٧].
الثالثة: التفاهم	من ٥ : ٧ سنوات	حيث الحوار الهادئ والعاطفة الرقراقة ﴿لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١]
الرابعة: التكاتف	بعد ٧سنوات	يشعر كل منهما أنه لا يستغنى عن الآخر ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧].

الحقيبة الثانية، اختلاف المنابع(*)

يبدأ نهر النيل قبل أن يصبح نهراً واحداً بفرعين كبيرين: النيل الأبيض والنيل الأزرق، وكل منهما ينبع من مكان مختلف عن الآخر، ويجرى

(*) الفكرة عن شريط فيديو بعنوان (مفاهيم تعين الزوجة على الاستقرار)، إنتاج مصابيح الهدى- الكويت.

بقوة فترة طويلة يشق الأرض شقًا، يدور حول الجبال وتنمو حوله الأشجار، تعيش عليه الحيوانات والإنسان، وعندما يلتقى النهر فى مدينة الخرطوم بالسودان يضرب كل منهما الآخر ضربًا شديدًا فى هدير شديد حتى يصبحا مجرى واحدًا بالخير وبقوة فى صحراء السودان، ويشق جبال جنوب مصر لينشر الخير والنماء على جانبى الوادى.



وخلال هذا الهدير الشديد عند التقاء النهرين، يترك كل منهما رواسبه لتكون بينهما دلتا غنية، تنمو فيها الغابات، ويستطيع أن يزرعها الإنسان لتؤتى أكلها كل حين بإذن ربها.

ونفس المشهد الجغرافى يتكرر على أرض العراق، حيث التقاء نهرى دجلة والفرات فى نهر يسمى شط العرب قبل مصبه فى الخليج

العربى، ومن خلال هـذا الالتقاء القوى الهادر تكونـت دلتا تسمى أرض الهلال الخـصيب، فهى من أخصب الأراضى، حيث نتجت من رواسب التقاء النهرين.

أراك تبتسمين وتسألين نفسك: هل نحن فى درس جغرافيا؟ أم أن هذه الصفحات جاءت خطأ من كتاب مدرسى؟

سيدتى الزوجة: لا هذا ولا ذاك، ولكن أقول لك:

إن التقاء الزوجين فى أول حيـاتهما الزوجية شـبـيـه جـداً بهـذا اللقـاء بين النهـرين.

إن كلاً من الزوجين له منبع مختلف جاء منه، واخـتلفت ثقافته وبيئته وتربيته، وبناءً على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد التى تختلف عن الآخر، وعندما يلتقى النهـران- أقصد الزوجين- يصدم كل منهمـا الآخر صدمة عنيفـة، وقد تفور الرواسب من قاع كل مـنهما نتيجـة هذا الصدام، وهذا هو تفسير كـثرة المشكلات فى السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين فى ترك رواسب على ضـفتيه نتيجـة مراجعات متـعددة حـتى يتم توحد النهـرين - أقصد الزوجـين- فى مجـرى واحد يجرى بقوة، ولكنه هادئ رقراق، عذب نقى.

فقد يتـعارض الزوجان فى أول الأمر، وقد يـختلفان لاختلافـهما فى تقديرالأمور وفهمها،ولكن مع التـعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء

يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضى والتسامح، ويتحقق الانسجام ليتكون المجرى الواحد الجديد الذى يجرى بالخير والرخاء، أما الرواسب التى خلفاها فهى بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بثمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

فأعود لأقول لك -عزيزتى الزوجة-: امنحى نفسك وزوجك فرصة من الوقت، وكررا اللقاء والحوار، وإن كان هادراً بعض الشىء، فمع الوقت سيلتقى النهران!!

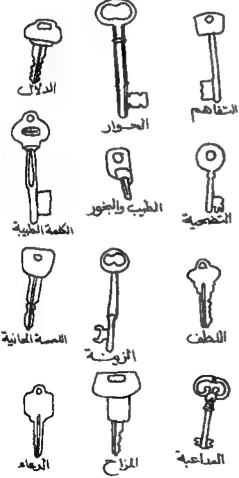
الحقيبة الثالثة -من مفاتيح السعادة:

[انفجرات باكية وقالت من خلال دموعها: أنا تعبت من زوجى، جربت معه كل وسيلة، لم تفلح، ليس هناك فائدة فى التعامل معه].

هذه هى النتيجة النهائية لبعض الزوجات بعد تجربة أوتجربتين من محاولات التفاعل والتجانس مع أزواجهن، تظن أنها قد استخدمت كافة الوسائل، وتظن أن وسيلة أو وسيلتين كافيتان للتفاهم معه، لا تعلم أن كل باب له مفتاح خاص به، وأنها لابد أن تتحلى بالصبر لتُفتّح لها الأبواب.

على العموم اقرئى هذه الرسالة التى أرسلها لكِ زوجك وأنت على باب السعادة[1].

(١) فكرة هذه الرسالة مأخوذة عن هدية من مجلة الفرجة الكويتية.



رسالة على باب السعادة

زوجتي الحبيبة:

إذا وجدت باب السعادة مغلقًا.. فلا تحاولي فتحه عنوة وجربي هذه المفاتيح..

انتظري:

لا تيأسي من أول مفتاح وتحطمي الباب ولكن جربي أكثر من مفتاح فأنا متأكد من أن أحدهم سوف يفتح إن شاء الله.

زوجك المحب

تمرين

حوارات داخلية

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾

استحضري صورة زوجك في أبهى منظر تحبين أن تريه عليه.

(١) اكتبي الآن:
أنا أحب .... (أحب أسماء زوجك إليك وإليه)

(٢) أول رد فعل:
....
....

(٣) اقرئي الجملة (١) مع رد الفعل (٢) بصوت تسمعينه

رد فعل إيجابي

انتقلي إلى الخطوة ٨ مباشرة

(٤) تذكري أجمل تصرفات زوجك معك (اكتبيها).
أ- ....
ب- ....
جـ- ....

رد فعل سلبى

(٥) أعيدى التمرين خطوة ١، ٢، ٣.

رد فعل إيجابى

رد فعل سلبى

(٦) أعيدى الخطوة (٤).

(٧) استمرى فى الخطوات ١، ٢، ٣، ٤ حتى تحصلى على رد فعل إيجابى.

رد فعل إيجابى

رد فعل إيجابى

(٨) اكتبى: أنا أحب .... (اسم زوجك) وهو يحبنى.

(٩) أول رد فعل:

....

....

رد فعل إيجابى

(١٠) إذا كان رد الفعل سلبيًا أعيدى خطوات التدريب أرقام ٦، ٧، ٨، ٩ حتى تحصلى على رد فعل إيجابى.

(١١) إذا استمر رد الفعل سلبيًا أى أنك تستشعرين بعدم ثقة فى حب زوجك لك فابحثى فى نفسك عن الوسائل التى يمكن أن تنفذيها لتحصلى على هذا الحب، وبعد فترة من التنفيذ أعيدى التمرين مرة أخرى.

(١٢) إذا كان رد الفعل إيجابيًا رددى فى نفسك.

السعادة والهنا

أنا أحب......

وهو بالتأكيد يحبنى.

لا يغمض لي جفن

وهكذا تفتحت ينابيع الحب مرة ثانية في نفسك بعد أن أدركت قيمة رفيق الرحلة، وتعرفت على بعض ملامح سعادتك معه.

والآن وحتى يَعْـذُبَ النهرُ، وتحلو رشـفاتُه لا سـبيل إلا أن تفهمي رفيق دربك.

ولا يكون ذلك في جو صاخب، أو صوت عال؛ ولكن لابد له من همسات مودة، اجعلي شعارك ورداءك فيه ما أخبر الحبيب المصطفى ﷺ به كل زوج وزوجة:

«ألا أخبركم بنسائكم في الجنة.. كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسئ إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى» [رواه الطبراني، وفيه رجل ضعّفه البخاري].

فهيا يدك في يده تعزفان همسات المودة،

لتصلا إلى فهم النفسيات.

فهم النفسيات

معمل النفسيات

فى معامل الكيمياء نقـوم بوضع المواد فى أنابيب اختبار ونصُب عليها موادًا أخرى؛ فتحدث تفاعلات، وتكون نتائجها مدهشة.

فبعض المواد تنتج فورانًا شديدًا، وبعضها ينتج سخونة ودخانًا يتكاثف على هيئة سُحُب مـتصاعدة، بعضها أبيض وبعـضها أزرق، والآخر بلون القرنفل البنفسجى.

وقد يتحول السائل إلى حلقة بنفسجية، وقد تتكون كتلة هلامية داخل الأنبوبة، وقد يعطـى رائحة نفاذة منفرة، أو مسـيلة للدموع، وربما تكون رائحة جميلة وعطرة ومحببة.

وهكذا: نتـائج مختلفـة أساسـها اختـلاط مادتين ذواتى طبـيعـتين مخـتلفتين، وبفـهـم طبيعـة كل مادة وسلوكيـاتها ورد فعلهـا تجاه المواد الأخرى تمكنا من إنتاج ما يفيد البشرية.

الزوجة الكيميائية

وهكذا كل زوجـة تريد أن تنتج حيـاة سعـيدة لابد أن تعـرف طبيـعة زوجهـا وتفهم نفسيـته، حتى تعرف كـيفية التـعامل معه، وسلوكـه تجاه التصرفات المختلفة.

والموضوع متسع وعميق ، ويدخلنا فى المرحلة الثالثة من مراحل الحياة الزوجية (مرحلة التفاهم): فكلما نجحت الزوجة فى المرحلة الأولى (التعارف) في فهم نفسية الزوج، وتمكنت فى المرحلة الثانية (التآلف) من حسن التعامل مع هذه النفسية كلما كان ذلك عاملاً محفزاً أن تسرع برحلتها نحو المرحلة الثالثة (التفاهم) وتعبرها فى سعادة إلى المرحلة الرابعة: حيث ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾.

ماذا يريد زوجك منك؟

(لم أعد أعرف ماذا يريد؟!!)

هكذا صرخت الزوجة فى حيرة، إما فى نفسها، أو فى وجه زوجها.

فقد تحاول الزوجة إرضاء زوجها، وتحدد بينها وبين نفسها إجابة هذا السؤال: «ماذا يريد لكى يرضى؟» وتسير فى وسائل التنفيذ مرحلة ومراحل، ثم تفاجأ بأن زوجها غير راضٍ.

فتسأل نفسها: لماذا؟... لقد فعلت أقصى ما أستطيع لأحقق ما يريد..، لكى يرضى ولكنه لم يرض!!

هنا نقول لها: توقفى، واسألى نفسك: هل فعلاً ما حددت بينك وبين نفسك هو ما يرضى زوجك؟

لافتات:

وهنا لافتات ثابتة فى حياتنا الزوجية ، يظن البعض فيها الصواب لترديدها، وكثير منها تطبقها النساء دون النظر إلى الطرف الآخر.

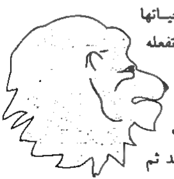
واحــذرى أن ذلك قد ينقلب عــلى نفســيتك بــالضرر، فكثــرة ترديد الشكوى بينك وبين نفسك يصل بك إلى تصــديق نفسك، ووصم الزوج بصفة سيئة داخل نفسك، مما يجعل هناك تنافراً فى النفسيات.

أما إذا ألقــيت عنك هذا، وتذكرت لزوجــك مواقفــه الجميــلة معك، فسوف ينــمى هذا عندك الرضى عن زوجك برغم ما فيه من عــيوب. مما يجعلك أكثر قدرة على معالجتها تماماً.

ونقول لكِ أيتها الزوجة الفاضلة: إن الله لم يخلق البشر شكلاً واحدًا أو طبيعــة واحدة، ولكنهم مختلفــون، وما يرضى هذا لا يرضى الآخر، وما يكون فى قــمة هرم احتيــاجات البعض قــد يكون فى مرتبة متــأخرة للبعض الآخر؛ بل والبــعض يكون راضيًا فى وقت وحالة مزاجيــة معينة عما لا يرضى عنه فى وقت آخر.

وقبل أن ننتقل إلى مرحلة تالية: نحكى لكِ حكاية مروضة الأسود.

ترويض الزوج



يحكى أن سيــدة كانت تعيــسة فى حيــاتها الزوجيــة فذهبت لعرافٍ ليــدلها على مــا تفعله حتى تروض زوجــها وتسعد مــعه، فطلب منهــا العراف أن تأتى بســبع شعــرات من ذقن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمــية من اللحم وقربــتها من عــرين الأسد ثم

انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس بجواره حتى يستغرق في النوم آمنًا لصحبتها، وفي أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق وذهبت بهن إلى العراف، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك؟!

كيف تغيرين سلوك زوجك؟

كانت هذه الحكاية للطرافة، والآن إليك خطوات محددة لتغيير سلوك أو إقناع زوجك بشيء ما:

١- البدء بذكر الإيجابيات، وتقدير الشخصية واحترام وجهة نظره.

٢- بيان أنك لا تقصدين التقليل من شأنه.

٣- توصيف السلوك المراد تحقيقه، أي النتيجة التي تريدين أن تصلي إليها.

مثال: لا تقولي: إنك عصبي عالي الصوت، ولكن قولي: يا ليتنا نكون أكثر هدوءًا، فإن الصوت المنخفض يسري إلى القلب والعقل.

٤- البعد عن الغموض أوالتعميم أو استخدام ألفاظ تحتمل أكثر من معنى.

٥- البعد عن المقارنة بالآخرين أو ضرب أمثلة بأحياء، ويمكن ضرب أمثلة بالنبي ﷺ أو الصحابة والتابعين.

٦- بيان مقوماته الشخصية والتي تساعده على تخفيف ذلك السلوك.

٧- كل هذا بعيداً عن الآخرين وخاصة الأطفال، أو أفراد الأسرة من أهلك أو أهله.

٨- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب، والأسلوب المناسب.

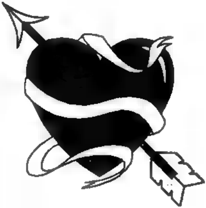
٩- ولا تنسى رقة العبارات ونعومتها، واللمسات الحانية، فمثلاً يمكن أن يكون حواركما ويده بين يديك، أو أصابعك فى شعره، وأظن أن رائحة عطرك، ولون ثوبك سيكونان عاملين مهمين فى الإقناع.

١٠- تذكرى قوله تعالى:

﴿وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: ٣٤-٣٦].

الفصل الثانى

دعائم السعادة الزوجية



١ - الفهم والتفاهم
٢ - الحوار الهادئ
٣ - الإشباع العاطفى
٤ - الرضى والواقعية

الدعامة الأولى
الفهم والتفاهم
(التناغم)

الفهم والتفاهم ← التناغم

يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام عقد الزواج بينهما والتقائهما تحت سقف واحد أنهما أصبحا شيئًا ممتزجًا، فما يُفرح هذا لابد وأن يُفرح الآخر، وما يحزنه لابد وأن يحزن الآخر كذلك، وهلمّ جرا.. ولكن هذا خطأ فادح، فإنهم يتجاهلون بهذا الاعتقاد الاختلاف البيولوجي والفطرى بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلاً منهما به، ويسقطون من اعتبارهم فترة زمنية لا تقل عن (٢٠-٢٥) سنة، هى الفترة التى وُلِد ونشأ فيها شريك الحياة فى بيئة حياتية وظروف اجتماعية خاصة به، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله.

باختصار: صاغت عاداته وكيانه.

ماذا أفهم؟

ولذلك نعود فنكرر عليك الوصية بفهم زوجك جيدًا، ليتم التناغم، وإذا سألت: ماذا أفهم؟ أقول لك: كل شيء.

فهم الأفكار والخواطر.	فهم الأحزان والأفراح.
الأحاسيس والمشاعر.	المشروعات والإنتاج.
الحاجات والرغبات.	الربح والخسارة.
روح المداعبة والمرح.	الارتقاء والتقدم.

المشكلات والهموم. فهم النفسيات ومراعاتها.

ومن وسائل الفهم:

١- التحادث وكسر جدار الصمت في الوقت المناسب.

٢- الإنصات.

وكثيرون هم الذين يستمعون، ولكنهم لا ينصتون.

والإنصات هو الاستيعاب والفهم الكامل، ومن الإنصات إدراك مغزى الكلمات وترجمة الحركات والنظرات والتنهدات.

تمرين

هل أنتما متفاهمان؟

أجيبي عن الأسئلة التالية بـ (نعم) أو (لا).

م	السؤال	نعم	لا
١	هل تُشعرين زوجك بحبك له وعدم إهمالك له؟		
٢	هل تبتعدين عن إظهار عيوب زوجك بشكل صريح؟		
٣	هل تبتعدين عن الاستهزاء بمشاعر زوجك؟		
٤	هل تقبلين اقتراحات زوجك دون استخفاف؟		
٥	هل توجد ثقة بينكما؟		
٦	هل تكثرين من المديح والثناء على زوجك؟		
٧	هل تتجنبين استفزاز زوجك؟		
٨	هل تتجنبين فرض أسلوبك أو تفكيرك على زوجك؟		
٩	هل تُشعرين زوجك بأنه أفضل منك؟		
١٠	هل تتجنبين مقارنة زوجك بالآخرين؟		
١١	هل تركزين على إيجابيات زوجك؟		
١٢	هل تتجنبين ذكر سلبيات زوجك أمام الآخرين؟		
١٣	عندما تطلبين من زوجك طلبًا مـا، هل تختارين الوقت المناسب والمكان المناسب؟		

م	الســؤال	نعم	لا
١٤	هل تحافظين على نظام وأسلوب حياته؟		
١٥	هل لديك الرغبة والقدرة على محاولة فهم زوجك؟		
١٦	هل تعطين الإنصات قدراً من الأهمية مع زوجك؟		
١٧	هل تعبرين بصراحة عما يدور فى نفسك؟		
١٨	هل تتجنبين الصمت الطويل؟		
١٩	هل تخصصين بعض وقتك للتنزه مع زوجك؟		
٢٠	هل يندر حدوث مشاحنات ومشاجرات بينكما؟		
٢١	هل تتشاركان فى أخذ القرارات فى الشئون المالية؟		
٢٢	هل تعالجان مشكلاتكما بهدوء؟		
٢٣	عند حدوث خلاف بينكما، هل تبادرين لاسترضاء زوجك؟		
٢٤	عندما تحققان هدفًا مشتركًا، هل تشعرين بالرضى والسعادة؟		
٢٥	هل تعتبرين نجاحه فى الحياة نجاحًا لك؟		

النتائج

ضعى لنفسك الدرجات التالية ثم احصلى على مجموع العمودين:

نعم	٢
لا	١

١٠-٢٥ — انفجار

فقر فى السعادة.
تناقض فى الطباع بينكما.
ضمور فى المصارحة.

٢٥-٣٩ — تقلبات

سعادتكما بين شروق وغروب.
تشابهت بعض الطباع بينكما
مشكلاتكما تتأجج بين الهدوء والغضب.
حواركما محاولات لفرض وجهات النظر.

أكثر من ٤٠ — حب

كل منكما يعرف مزايا الآخر.
ود.. وتفاهم.
حوار صريح واضح.
نعم.. أنتما متفاهمان.

إذا أردتِ أن يستجيب لك:

احـذرى عندمـا تريدين شـيئًـا من زوجك أن تطلبيـه فى مـثل هذه الأوقات:

- ١ - فور عودته من العمل.
- ٢ - وهو يمارس هواية أو عملاً يحبه.
- ٣ - حين يتابع نشرة الأخبار أو يقرأ الجرائد.
- ٤ - عندما يكون وسط ضيوفه.
- ٥ - أثناء حديثه عبر الهاتف.
- ٦ - وقت نومه وفى حالة إرهاقه.
- ٧ - أمام أهله أو أهلك.

موقف رفض

اللاءات العشرون

عزيزتي الزوجة: ما موقفك من النصائح الزوجية؟

ارفضي أكثر من نصف النصائح التالية، ولكن قدمي مبرراً مقنعاً لرفضك.

١- لا تقارني نفسك به، فهو مختلف عنك.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٢- لاتقتحمي عزلته إذا فضل الابتعاد عن الآخرين، لحل مشكلة لديه.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٣- لا تستفزيه إذا كان بطبيعته حاد الطباع، عصبي المزاج، ينفد صبره بسرعة.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٤- لا تتوقعي منه أن يقوم دائماً بما ترغبين؛ لأنه لا يفكر بأسلوبك في الغالب.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٥- لا تفرضي أسلوبك أو تفكيرك عليه؛ لأنه يغضب إذا شعر بندّيتك له.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٦- لا تثقلي عليه بالحديث، فيشعر أنك ثرثارة.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٧- لا تنتظرى أن يقول لك: آسف؛ لأنه لا يحب الاعتذار، وإن أراد فإنه يتبع طرقًا أخرى غير المباشرة فى التعبير عن ذلك.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٨- لا تُشْعِريه بعدم حاجتك إليه، حتى لا تفقدى عطاءه ورعايته لك.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٩- أحسنى اختيار الكلمات حتى لا تؤذيه.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٠- لا تقللى من قيمة ما يقوم به من أجلك وأولادكما حتى لا تفقديه.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١١- لا تنتقديه أمام أهله وأصدقائه؛ لأن ذلك يحرج رجولته.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٢- لا تلحى عليه فى السؤال عند خروجه، فقد يشعره ذلك بالضيق.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٣- لا تنفريه منك أثناء المعاشرة الزوجية فإنها تقوم على تبادل المشاعر.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٤- لا تنشرى أسرار حياتكما فهذا يشعره بالخيانة.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٥- لا تزيدى من طلباتك، فهو يحب الزوجة القنوع.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٦- لا تشعريه بأنك أفضل منه؛ حتى لا تفقدى حبه واحترامه.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٧- أكثرى من مظاهر حبك وحنانك له، فإن هذا يشعره بالرضى.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٨- لا تنتظريه دائمًا أن يكون المبادر، فإن كرم الزوج فى ردود أفعاله.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

١٩- لا تهتمى بأولادك على حساب اهتمامك به، فهو يحب أن يكون مصدر الأهتمام والرعاية طوال وجوده بالبيت.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

٢٠- لا تتنازلى عن قوامته للبيت، فتفقدى دفة سفينتك.

أوافق | أرفض

لماذا؟ ....

- هكذا لاحظت أن معظم هذه النصائح لا تستطيع زوجة عاقلة تدرك دورها في البيت السعيد أن ترفضها..

- الآن عليك أن ترجعي إلى النصائح التي أشرت إليها بالرفض..وناقشي مع نفسك أسباب رفضك لها..

- وأظن أن مؤشر السعادة سيرتفع كلما غيرت وجهة نظرك في كل نصيحة من هذه النصائح التي رفضتيها من قبل.

مقياس التفاهم

إذا استطعت أن ترصدي أكثر النقاط الست التالية في علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس جيد للتفاهم بينكما:

١- إنك تسعين دائمًا لإرضائه، وتحاولين أن توفري ما يلزم لراحته النفسية، وأن لديك القناعة بأقل رعاية واهتمام منه.

٢- وجهات النظر لديكما متقاربة، فلا توجد فجوة تؤدي إلى بذل الجهد في توصيل وجهة نظرك إلى زوجك.

٣- إنك تجيدين إدارة موقعك كربة بيت مسئولة عنه، بما فيه زوجك، فأنت تعرفين أحب الأشياء إلى قلبه، وأن سعيك في سعادة بيتك -ومن باب أولى سعادة وإرضاء زوجك- هو جزء من سعادتك الشخصية وتحقيق لطموحك، ونجاح لإدارتك لذاتك.

٤- وإنك على درجة من الثقافة الزوجية أهلَّتك لجمع جيد للمعلومات والخبرات عن طبيعة ونفسية شريك حياتك، وهذا من طبيعتك كأنثى

لديها حب الاستطلاع والرغبة فى كشف المجهول، وأنك مدركة تمامًا لأهمية الفهم والتفاهم كدعامة من دعامات الحياة الزوجية.

٥- وإن لديك كمًّا هائلاً من العطاء والحب والإخلاص أهَّلك لتتبوئى مكانة عالية عند زوجك بجانب ثقة قوية فى النفس، وإدراك جيد لقدراتك جعلك مطمئنة لخطواتك فى تغيير ما لا ترضينه من سلوكيات زوجك، وإن الطاقة التى تدفع ذلك كله هى طاعتك لزوجك، وقدرتك على تقبل قوامته، ومعاونته عليها بالشورى.

٦- وإنك أدركت أن كل المسئوليات الملقاة عليك والمشاغل المطلوبة منك هى فى المرتبة الأخيرة بعد زوجك، حيث إن الأولوية عندك لذلك الرفيق والشريك.

لقد أدركت تماماً أن الفهم هو الطريق إلى التفاهم

من فنون التعامل وقت الخصام

نتيجة لضغوط الحياة وثقل المسئوليات الملقاة على كل من الزوج والزوجة فقد تَحْدُث بعض نقاط خلاف بينهما ولكن ينبغى أن يكون الزوجان متفاهمين حتى فى أسلوب الخصام.

وإليكِ بعضًا من فنون التعامل مع الزوج فى وقت الخصام معه:

١- فكرى قبل أن تردى على هجوم أو استياء زوجك، فقد يكون متعبًا أو مريضًا هذا اليوم، ثم فكرى فى إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو.

٢- تجنبى إيذاء زوجك بكلام جارح، حتى لو كان صحيحًا.

٣- لا تكررى ردودكِ أو إجاباتك كلما تناقشتما حتى لا تثيرين زوجك.

٤- تجنبى الردود القاطعة أو التى تدل على أنه لا أمل، مثل: «لن تتغير أبدًا، أنت دائمًا تسىء فهمى».

٥- من الخطأ التعامل بمفهوم: من سيكسب أخيرًا، وكأنها حرب.

٦- تجنبى الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما.

٧- اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره فى المبادرة بالصلح فى أى مرة تختلفان فيها.

٨- تجنبى إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة.

٩- «قبول النفس» و«قبول الزوج» يقى من الوقوع فى دائرة الخلاف أو الخصام.

الدعامة الثانية

الحوار الهادئ

(المصارحة)

الحوار الهادئ ← المصارحة

الكلمات سفيرة المشاعر والخواطر والأفكار، والحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة والتفاهم بين الزوجين.

فكيف تكون الحياة إذا تصدع ذلك الجسر، أو تقطع ذلك الحبل، أو تمزق ذلك الشريان مُوقفًا نبض الحياة فى جسد العلاقة الأسرية؟! والأهم من ذلك: كيف السبيل إلى إصلاح الخلل وإحياء العلاقة من جديد؟

هيا بنا نجلس ساعة:

«إن الحياة الزوجية شركة قائمة على أسس ومبادئ، تسعى إلى إقرار الهدوء والسكينة والاستقرار، وأهم هذه الأسس التفاهم والتحاور.

ويعد الحوار الزوجى من أهم مقومات نجاح الزواج، إذ به تتقارب وجهات النظر وتتسع المفاهيم والمدركات، وهو وسيلة ناجحة للتعبير والتنفيس الفكرى والانفعالى. كما أن الحوار فى حد ذاته كسمة من سمات الحضارة يحتاج إلى مبادئ وأسس ليصبح نافعًا ومفيدًا، فهو يتطلب الاحترام والاستعداد وحسن الإنصات والتفاهم والرضى والقدرة على التوصيل، وعلى الزوجين اتباع تلك المبادئ ليتم التفاهم والمحبة والتسامح.

والحوار أيضًا وسيلة، كما أنه هدف فى نفس الوقت، فأفضل الوسائل للوصول إلى ما تريدين هو الحوار(*).

(*) مجلة الفرحة العدد السادس، فبراير ١٩٩٧.

طلب وحيد:

وقد طلبت من زوجين بينهما خلاف مستمر طلبًا واحدًا، و هو أن يتنازل كل واحد منهما عن كل شروطه وطلباته أمام تحقيق هذا الطلب الواحد وهو الحوار.

فلما سألانى عن معنى الحوار الذى أقصد، قلت لهما: أن يحاول كل واحد منكما أن يستمر فى الحوار.

قالا: كيف؟

قلت: هناك لغة مدمرة للحوار، وهى قائمة على الاتهام المستمر ومحاولة الحصول على وثيقة تدمغ الآخر بالخطأ.

ولكن الحوار الذى نريده بين الزوجين قائم على الاستمرار والتغافر، لا التنافر.

قالا: تعنى أن نتعاتب؟ قلت لهما: لا، بل نتغافر.

فالعتاب معناه أن يقول كل واحد للآخر: أنت فعلت كذا وكذا، فعليك الاعتذار، أما التغافر فمعناه أن يسامح كل طرف الآخر ويسقط من ذاكرته هفواته.

كما يقول الشاعر:

من اليوم تعارفنا ونطوى ما جرى بنا

ولا قلنا ولا قالوا ولا كنتم ولا كنا

وإن كان ولابد من العتب فبالحسنى

الإبحار في الحوار(*):

المصارحة مطلب حياتىّ فى جميع مجالات الحياة، وليست مقتصرة فقط على الأزواج، ولكنها من أهم دعائم الأسرة السعيدة، فلابد من المصارحة بين الزوجين، وتعليمها للأولاد، ولكن من أهم مشكلات

(*) المصدر السابق.

المصارحة عدم وجود من يحسن الاستماع، فـالكل مشغول بالحياة بما فيها من مشكلات وأعـباء، كلنا يقول: (تكفيني مـشكلاتي وهمومي ولا أودّ الزيادة). فمن منا يستطيع أن يعيـش بمفرده دون أن يطلق العنان لنفسه أن يتحدث للآخرين بصراحة؟ ولكننا نخـشى دائمًا أن نخاطب أحدًا فيفضح أسرارنا.

وحَرِيٌّ بالزوجة أن توفر لزوجها هذا الـشخص في نفسها، وتجعل من المصارحة سفينة للإبحار في الحوار الهادئ.

وهناك فرق بين المصارحة بالمشاعر، والمصارحة بالوقائع والأحداث.

والمصارحة بالمشـاعر لا تحتاج أحيانًا إلى الكلام والألفـاظ، فهي تظهر في لمسة يد أو في تعبير على الوجه..

أما المصارحة بالوقائع فمهمة في أمور كثيرة:

١- في الأمور المادية: فلابد أن تصارح الزوجة زوجها بـاحتياجاتها المادية، وأن تضبط هذا الأمر معـه من البداية، ويكون هناك نوع من الوقفات للمراجعة.

٢- العـلاقات الإنسـانية: يجب على الزوجـة أن تصارح زوجهـا بطبيـعة العلاقـة بينهما، ومـا تحب أن تتعامل به، ومـا لا تحب، وتسأله عن ذلك بالنسبة له، حتى لا يحرج بعضهما الآخر دون أن يدري.

عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة

وقبل أن نؤمن بالمصارحة يجب -أولاً- أن نُغَيِّر بعضًا من عاداتنا، ونُقْدِم على خطوات أولية لها؛ لأن الصراحة ثقيلة أحيانًا وليست سهلة، فيجب التمهيد لها بتخفيفها.

ولكى تتهيأ الزوجة للمصارحة ندرج لها (١٠) خطوات، بها تصبح المصارحة سهلة ومقبولة:

عشر خطوات للمصارحة

١- التمييز بين الخطأ والإنسان

٢- الموضوعية

٣- اختيار الكلمات

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر

٥- التجزئة فى المصارحة

٦- اختيار الوقت المناسب

٧- على انفراد

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات

٩- عدم التسويف

١٠- متبادلة

١ - التميز بين الخطأ والإنسان:

فإذا تصرف إنسان في موقف معين بطريقة لا تُرضي، فلا تقول له: (أنت غشيم) أو: (لا تفهم).. فهذا سَبٌّ لشخصه، ولكن تقول: إن هذا الموقف خطأ.. أو: لم تكن مُوَفَّقًا فيه.

٢ - الموضوعية:

يجب ألا يحدث الخلط بين ما حدث في الوقت الحاضر وبين ما حدث في الزمن الماضي، كأن يحدث خطأ بسيط من الزوج فتنهال عليه الزوجة لومًا، بأنه ومنذ زمن حدث كذا وكذا منه، ولكن عليها بالموضوعية في التعامل مع الموقف نفسه.

٣ - اختيار الكلمات:

الأسلوب أو انتقاء الكلمات سلاح ذو حدين إما أن يزيد المشكلة اشتعالاً، أو يقضي على الخلاف قبل تفاقمه، إذن فالوضوح مطلوب، وتجنب الغموض أيضًا مطلوب في المصارحة، فعلى الزوجة ألا تحوِّر الكلمات، ولكن تحدد عباراتها، فهو أجدى للمصارحة.

٤ - اختيار الأسلوب الهادئ المباشر:

الصوت مهم في المصارحة، فالأفضل أن يكون هادئًا؛ لأن ارتفاع الصوت يظهر الغضب ويقطع الحوار، وكذلك إشارات الأيدي بانفعال.

٥ - التجزئة في المصارحة:

لا تلقى كل عيوبه في وجهه مرة واحدة؛ ولكن عيبًا كل شهر مثلاً.

٦- اختيار الوقت المناسب:

أنسب وقت للمصارحة متى كان الطرفان هادئين، فإذا كان أحدهما متوتراً فلن تكون هناك مصارحة بينهما، واحذرى المصارحة وتصفية الحساب فى غرفة النوم؛ فإن ذلك يشعر الزوج بأنه نوع من الابتزاز المرفوض.

٧- على انفراد:

احذرى مخاطبة الزوج عن نقص أو خطأ فيه أمام الأهل أو الآخرين أو حتى الأبناء؛ لأن هذا الأسلوب يحدث شرخًا فى العلاقة الزوجية، ولكن الانفراد للمصارحة أفضل وأسلم.

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات:

لا تذكرى السلبيات فى بداية الحوار، وليكن الحديث عن الجانب الإيجابى أولاً، فهذا يمهد لسماع الجانب السلبى.

٩- عدم التسويف:

متى أصارح زوجى؟ الإجابة: لا تؤجلى المصارحة إلى وقت بعينه حتى لا تثبت العادات التى تكرهينها؛ ولكن سارعى بلفت النظر برقة.

١٠- مبادلة:

أى لابد أن يكون جميع أفراد الأسرة متحلين بالمصارحة وإدارة الحوار والنقاشات؛ فليس من الطبيعى أن يوجد فى الأسرة فرد واحد فقط صريح.

حالات حوارية لقتل الحوار:

والآن -عزيزتى الزوجة- انظرى إلى هذه الحالات الحوارية، وتعرفى على طرق قتل الحوار.

أو: كيف تضيئين الطريق أمام حوار يمشى الهوينى ثابت الخطى على مدارج القلوب والعقول؟

اختارى أفضل الردود من وجهة نظرك ليستمر الحوار

حالة ١:

الترقية

الزوج فى جلسة استغراق، ينتبه فجأة ويقول لزوجته الجالسة فى استرخاء:

- نورا، ماذا أفعل لو لم يختارونى فى الترقية الجديدة فى العمل؟ أنا كفء لهذه الدرجة.

ترد نورا بأحد الردود التالية:

أ- يا خبر، لازم يختاروك، إحنا فى أشد الحاجة لزيادة المرتب.

ب- يختاروك؟! أنت فلان الفلانى ابن المدير علشان يختاروك.

ج- يا حبيبى دى عايزة كفاءة خاصة!!

د- ماذا سيحدث يا حبيبى.. هُمَّا الخسرانين، ألف وظيفة تحتاج جهودك وخبراتك.

متى يستمر الحوار؟!

حالة ٢:

شبعت

أحمد بعد عودته من الشغل يحكى لزوجته إيمان عن بعض ما لاقاه فى العمل، وإيمان تحضر الغداء على السفرة.

أحمد: شفتى يا ستى اللى حصل النهاردة.. المدير عجبه قوى المشروع الجديد اللى عاملته أنا وزملائى.

إيمان: أما أنا بقى عملالك حتة مشروع، مشروع بطاطس باللحمة المفرومة.

ينظر أحمد إليها فى ضيق، وهى تذهب وتحضر الغداء.

أحمد: ما أنا شامم.. كنت بأقول إيه.. آه، وقرر يا ستى إنه يبحث الموضوع مع رئيس مجلس الإدارة فى الاجتماع الشهر ده، ادعى لى ربنا يسهل ويوافق، دى ها تبقى خبطة العمر يا إيمان.

إيمان: كويس عشان عندنا شوية حاجات عايزين نجيبها فى البيت مهمة.. على فكرة ابنك جايب درجات وحشة قوى الشهر ده.. والمدرس بتاعه عايزك تروح ضرورى تقابله بكره، ياللا خلاص الغدا جاهز.

أحمد: بصراحة أنا شبعت.

متى يستمر الحوار؟!

كيف ننمى الحوار الزوجى؟

١ - الإنصات وليس الاستماع

٢ - كونى مسئولة عن عباراتك

٣- استخدمى الطلب البناء

٤ - اشكرى شريكك

٥- التشجيع وإظهار السعادة

٦- أعيدى صياغة ما سمعته

١ - الإنصات وليس الاستماع هو أساس الحوار:

يمكنك تحقيق ذلك بالتالى:

أ- واجهى شريك الحياة بشجاعة، وحققى التواصل بالحوار قدر الإمكان.

ب- عززى الحوار عن طريق الابتسامة، وهز الرأس (بالإيجاب).

ت- لا تقاطعى وانتظرى حتى ينتهى شريكك من الحديث، وتذكرى الفرق بين الإنصات والاستماع.

ث- استخدمى طريقة السؤال المركب: اسألى السؤال ثم شكّلى السؤال الآخر بناء على الإجابة.

جـ- استخدمى التعليقات أثناء الحوار، مثل (إزاى)، كيف، أين، متى، بدل استخدام كلمة لماذا، (ليه).

حـ- ليكن الهدف من الحوار هو الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه، وليس المعاتبة والاستجواب.

خـ- تأكدى من عدم إصدارأحكام وقت إنصاتك لشريكك.

٢- كونى مسئولة عن عباراتك: وذلك بالبدء بـ(أنا) وليست (أنت)، والأفضل أن تكررى الضمير (نحن) فى أكثر من موقف، لإشعار الزوج بالمشاركة والتداخل.

٣- استخدمى الطلب البنَّاء أثناء الحوار: عن طريق: أنا، أشعر، أريد، أتمنى.

٤- اشكرى شريكك على كل الأعمال التى قدمها لكِ واعلمى أن مفتاح قلب الرجل: الشكر والاعتراف بالجميل.

٥- التشجيع وإظهار السعادة عند طرح الموضوع يخففان من حدة النقاش.

٦- أعيدى صياغة ما سمعته من شريكك للتأكد من دقة فهمك للرسالة التى استقبلتها.

أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما:

١- تظاهرى بمعرفتك بما سيقوله أو يفكر فيه قبل التلفظ به.

٢- تحدثى عن أخبار الجو والمطر!

٣- عاتبى زوجك على كل مشكلة مهما صغرت!

٤- تجنبى التحدث عن المشاعر الإيجابية تجاه زوجك!

٥- عند الخلاف لا تنسى استحضار خلافات سابقة لم تحل!

٦- عند رؤية الخطأ لا ترددى فى إصلاحه عند وقوعه!

٧- لا تناقشى زوجك إلا عندما تكون روحك المعنوية منخفضة!

٨- صححى لزوجك كلماته الخاطئة أولاً بأول!

٩- لا تناقشى زوجك إلا أمام أهلك أو أهله!

١٠- صارحى زوجك بكل عيوبه مرة واحدة!

١١- استمرى فى نقاشك حتى وإن رأيت الغضب على وجه زوجك!

مقياس للحوار:

إذا استطعت أن ترصدى النقاط التالية فى علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس للحوار بينكما:

١- أنت تؤمنين أن الحوار هو لغة العصر، وأهميته تعلو بين الزوجين المشتركين فى كل أجزاء الحياة. ولذلك فإنك تؤمنين أن الحوار شرط أساسى للتفاهم والسعادة الأسرية.

٢- ترين أن جلسات الحوار الزوجى تتم فى حياتك بالشكل الذى تتمنينه ويحقق رضاك.

٣- برغم انشغالك الشديد والمسئوليات الملقاة عليك، فإن قدرتك على التحمل عالية، ورغبتك فى وجود جو الحوار والتفاهم قوية، كما أن لديك سمة تكرار الحديث وتنويعه، للوصول إلى الحل، ولذلك فإنك لا تعانين غالبًا من مشكلة توفر الأوقات والأجواء المناسبة لجلسات الحوار، بل تذللين هاتين المشكلتين من أجل الحوار.

٤- فى الغالب جلسات الحوار بينكما تسير دون معوقات حيث إنك تتحكمين فى حالتك المزاجية ولا تتميزين بتعصب فى الرأى، يجعلك تحتاجين إلى استعداد نفسى ولفظى قبل بدء الحوار، بجانب أن الطرف الآخر محاور سهل.. لا عُقَد لديه.

٥- لديك قدرة على تجاهل عثرات الطرف الآخر وتقدير ميزاته، فلذلك يعجبك أسلوبه فى الحوار، مما يجعل طرفى الحوار على امتداد مستمر.

٦- لديك القدرة على ضبط وقت الحوار، وعدم إملال الطرف الآخر وجذب انتباهه، فلذلك لا تلاحظين أنه لا يحسن الإنصات إليك، وأنه يعطيك الانتباه الكامل، وأن تقديرك لمشاغله يجعلك تضبطين الوقت اللازم لهذا الحوار، بحيث يكون كافيًا لعرض المشكلة والتعامل معها دون الدخول فى ثرثرة.

الدعامة الثالثة

الإشباع العاطفى

(الحب)

الإشباع العاطفى ← الحب

* هل صحيح أن الحب يخرج من النافذة عندما يدخل الزواج من الباب؟

* هل صحيح أن الزواج يقتل أحلام الحب بالضربة القاضية؟

* وهل صحيح أيضًا أن الحب عمره قصير، وأن الزواج هو شهادة وفاته؟

* ولماذا يتهم الزواج بالفشل فى الحفاظ على الحب، داخل عُش الزوجية؟

* لماذا يحدث كل هذا داخل بيوتنا؟!.. أو على الأقل: لماذا نعتقد أن هذا هو ما يحدث؟!!

* لماذا تراود الأزواج الظنون والأحاسيس بأن مشاعرهم الرومانسية قد جفَّت، وطاقتهم العاطفية قد نضبت؟

* إذا كان من حق كل إنسان أن يلتمس معانى الحب ومشاعر العاطفة ممن حوله فإنه من باب أولى أن يحقق ذاته وينال إشباعه ويُرْضِى أعماقه من شريك حياته الذى اختاره من دون سائر البشر: زوجًا وسكنًا ومودة ورحمة.

سوف ندخل هذه الحديقة الجميلة ونعالج زهورها التى كادت أن تذبل، وجداولها التى كاد غناء خريرها أن يتوقف.

لابد أن يستيقظ الحب

بالحب المتدفق، والعاطفة الحميمة، والعلاقة الدافئة بين الزوجين ترفرف طيور السعادة، ومعها تهون كل المشكلات، وفيها تتزاحم معانى التضحية والإيثار، ومنها تتفجر ينابيع العطاء الإنسانى غير المحدود.

إن تنوع الوسائل لتجديد هذا الحب.. هو بمنزلة التغذية له، ومن دون هذه التغذية يموت الحب.

فكل زواج يحتاج إلى العناية والاهتمام، تمامًا كالنبتة الخضراء، قلة التغذية والإرواء تجعلها تجف وتموت حتى وإن بقيت غصنًا يابسًا واقفًا لا روح فيه.

إن جميع الزيجات -حتى أسعدها- تمر بمسارات مشحونة بالعوائق، مما يتطلب الحذر الشديد من أن تخلق هذه العوائق جوًا من الفقر العاطفى بينكما.

كأول المشوار

ابحثى عن وسائل كانت تقوى وتثير مشاعره الحميمة، وجدديها وابتكرى فيها ومارسيها معه.

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه هو نور عينيك، والأول من حيث الأهمية فى حياتك، تمامًا كما كان يشعر بذلك فى بداية المشوار، بكلمات الود الدافئة، وعبارات رقيقة تَعَوَّد أن يسمعها منك يوميًا قبل مغادرته المنزل.

أو قبل انتهاء مكالمة هاتفية غير متوقعة أثناء النهار.

أو قبيل النوم.

أو حين الاختلاء به لتبادل المعانقات بعد نهاية يوم مجهد.

أو عند الصباح قبل بدء رحلة العمل.

أو فى لقاء جمعكما على مائدة الطعام.

أو أثناء نزهة تمتما بها سيرًا على الأقدام فى جو هادئ.

كونى مرحة واجعلى للضحك والمرح دورًا فى حياتكما، واعلمى بأنه منشط للعلاقة الزوجية، ويقودها إلى النجاح، وليس من الممكن تجاهله؛ لأنه مبعث للمودة والألفة ويشجع على التلامس وتبادل الآراء والعواطف.

أقول لك:

اجعلى زوجك يبتسم حين يتذكر آخر لقاء بينكما

الإجازة:

يمكن للإجازة أن تفعل مفعول السحر فى حياتكما، إذا خططتِ خلالها للوقت بحكمة؛ لأنكما تحتاجان إلى الابتعاد عن البيت للاسترخاء والاستجمام وإراحة البال، إن من شأن ذلك أن يؤدى إلى الخروج من حلقة التوتر وروتين حياتكما اليومية، وينشط تفاهمكما معًا ويرفع من معنوياتكما، ويصبح هناك مجال لاستئناف حياة زوجية جديدة بعد العودة إلى البيت.

حاولى التخطيط لرحلة قصيرة تقومان بها بعيدًا عن المنزل والأولاد، ولو اقتصرت على الذهاب إلى إحدى الحدائق فى المدينة نفسها التى تعيشان فيها.

رسالة غرام:

هل فكَّرتِ أن ترسلى لزوجك خطاب غرام تبثين فيه أشواقك وغرامك وهيامك، أو حتى (كارتًا) رقيقًا عليه زهرات ندية.

قد تقول إحداكن: كيف أراسله وهو معى؟ أقول لك: ولِم لا؟ الحقيقة أن هناك تقصيرًا شديدًا عند الزوجة فى إسباغ كلمات الحب على زوجها، بل وتنتظر هي أن يعبر هو عن حبه؟! وذلك إما خجلاً أو خوفًا.

على العموم هذه فكرة جديدة، لِمَ لا تنفذينها الآن؟!

وإليك نموذج خطاب ترسلينه لزوجك أو تضعينه بين أوراقه ليصافح عينيه كأنه ابتسامة رقيقة منك تلازمه فى أى مكان:

زوجي الغالي
أنا أحبك

لن أنسى أنك اخترتني من بين كل نساء الأرض زوجة لك.. وستبقى ما حييت تاج رأسي.. وحبيب عمري..

حبيبي..

أكـــتب إليك بخط يدي..

كلمـــات هي نبض قلبي..

فـأنصت إليـهـا بقلبك..

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

زوجتك
المحبة

وتذكرى ..

حتى يستيقظ الحب

١ - ما كان يقوى مشاعر الحب فى أول المشوار.

٢- كلمات الود الدافئة.

٣- العناق والملامسة المستمرة، وخاصة عند الوداع واللقاء.

٤- الضحك والمرح.

٥- خططى للإجازة جيدًا وتعاونى على نجاحها.

٦- ابتكرى فى التعبيـر عن الحب، كإرسال خطاب غرامى مثلاً.

٧- ارتدى له، وتعطَّرى له، وغنِّى له.

٨- تهادوا تحابوا.

٩- املئى كيانك بأنك تحبينه.

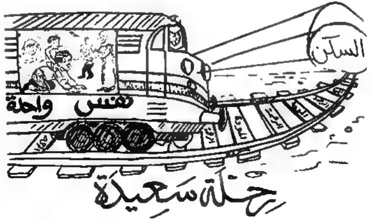
دوام الحب.. كيف يتحقق؟

لا زال المحـور الذى يدور حوله هذا الكتـاب هو قوله -عـز وجل-: ﴿ ومن آياته أنْ خلق لكُم مِّنْ أنفسكُمْ أزْواجا لِّتسْكُنُوا إِليْها وجعل بيْنكُم مَّودَّةً ورحْمةً إِنَّ فِي ذلِك لآياتٍ لِّقوْمٍ يتفكَّرُون ﴾ [الروم: ٢١].

والمتمعن فى هذه الآية الكريمة يلمس أنها شملت معانٍ كثيرة للحياة العاطفية بين الزوج والزوجة، تبدو فى مثلث السعادة الذى ذكرناه من قبل.

وأول معنى تضمنته هو:

سكينة النفس، التى إذا توفرت بعثت على البهجة والفرح، وأدت إلى تمتع الفرد بصحة نفسية تساعده على الإقبال على أمور الحياة وتخطى صعابها، فيبدع الرجل فى عمله، وتحسن الأم تربية صغارها، وتقدم الأسرة للمجتمع جيلاً من الأبناء يفخر بهم بلدهم كما يفخر بهم والدهم.



أما المودة والرحمة المستمدان من أسماء الله الحسنى (الودود والرحمن) فهما أجمل ما فى الارتباط من معانٍ، وأهم تأثير لهما فى النفس البشرية هو رفع الروح المعنوية، وهذه المعانى الجميلة هى الأهداف الأساسية للحياة الزوجية، والتى بدونها لا تستقر أمور الأسر، ولا يستمر بقاء الإنسان على وجه الأرض.

الحب الأعمى:

تقول إيفيلين ميليسوفال فى كتابها (كيف تبنى حياتك الزوجية):

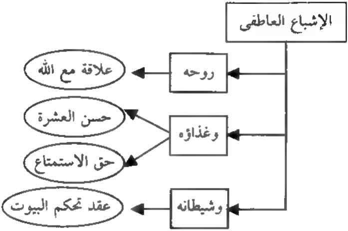
الحب الذى تصوره لنا القصص ما هو إلا نسيج الأحلام، إنه ينشأ عن الآمال والتصورات، إنه يجعل الإنسان يرى فيمن يحب صورة للرجل المثالى التى لا يمكن أن يحياها الإنسان فى عالم الواقع، والحقائق تقف حجر عثرة فى سبيله، ومن أجل ذلك كان هذا الحب الأعمى.

إنكِ عندما تفكرين فى الزواج، عليكِ أن تميزى بين ما هو خيالى فى الحب، وما هو حقيقى.

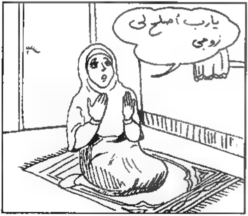
فالحب الحقيقى ينمو بين الزوجين على مر الأيام، وتدعمه العِشْرة والصحبة، إنه يحل تدريجيًا محل الحب الخيالى، كلما ازدادت العِشْرة والصحبة، وليس معنى ذلك أنه لا يصح الزواج بين غير المتحابين، فإن الحب غالبًا ما يتولد بعد الزواج، نتيجة تبادل المودة وحسن التفاهم والمعاملة الطيبة وإنكار الذات.

محاور الإشباع العاطفى:

ولذلك نقول إن:



المحور الأول (مع الله):



فالله سبحانه وتعالى هو الذى جعل بينكم مودة ورحمة، فحسن الصلة بالله أساس لتعميق الحب بين الزوجين، وإذا أحب الله عبده أمر أهل السموات والأرض أن يحبوه، والدعاء للزوج بظاهر الغيب أفضل السبل لجلب حبه.

حتى ينمو الحب:

إن الزاد الذى يمد الحب بالحياة ويوفر له أفضل أجواء النماء قائم على عنصرين أساسيين هما:

١- حسن العشرة.

٢- حق الاستمتاع.

المحور الثانى (حسن العشرة):

الحق الأول يتعلق بالصلات التبادلية بين الزوجين: اللفظى منها والفعلى، مؤداها أن يحاول كل منهما التآخى، والتآلف، والتقارب، والتفاهم، وبناء العلاقات الطيبة بينه وبين شريك حياته.

المحور الثالث: (حق الاستمتاع):

هذا الحق جزء لا يتجزأ من الحق الأول، فالمقصود بالاستمتاع: هو التمتع بالعلاقة الزوجية، وهو حق مشترك بين الزوجين.

ولذلك دعا الرسول الكريم ﷺ الزوجة إلى عدم منع زوجها من الاستمتاع بها.

وفى العصر الحديث يؤكد (وليام كلاسر) وهو أحد علماء الإرشاد النفسى على أن المتعة والمرح من الحاجات النفسية الأساسية، التى لو افتقدها المرء اختل توازنه.

وأخيراً لو أعطى كل شريك شريكه حقه وأحسن عشرته، وكان سببًا في متعته، لدامت العشرة مشبوبة بالمحبة على مر السنين.

أما المحور الرابع، فهو مجموعة من العُقَد لو تمكنت الزوجة من التخلص منها لصفا لها ذلك الحب، وسميناها: عُقَد تحكُم البيوت.

معانى وعجبانى،

ولكى تتعرفى على مستوى هذه المحاور فى حياتك، إليك هذه الكلمات الخاطفة السريعة التى تحتاج منك سرعة الإجابة:

لا تفكرى كثيراً...

فقط اكتبى أول ما يخطر على بالك...

أمامك ٧ اختيارات:

١- لا أعرف معناها:

أى أن هذه الكلمة إما أنك لا تعرفين المقصود منها، حيث إنها لم تمر عليك من قبل فى حياتك الزوجية، أو أنها ليست فى قاموسك الزوجى.

٢- أعرف معناها ولا تعجبنى:

هو تسجيل لعدم اقتناعك بهذه الكلمة برغم معرفتك لمعناها، وعلى هذا فأنت لا تنفذين معناها فى حياتك.

٣- تعجبنى ولا أعمل بها:

هذه الكلمة معلومة وواضحة لديك تمامًا، بل وأنت معجبة بها كقيمة وشعار، ولكنها لا تتعدى مرحلة الإعجاب والشعارات إلى العمل والتنفيذ فى حياتك، وذلك لأى سبب إما كسلاً أو كِبْرًا أو بسبب الطرف الآخر.

٤- أعمل بها:

لقد تعديتِ مرحلة الإعجاب إلى مرحلة العمل بالمعنى الذى تفهمينه لهذه الكلمة، ومستوى العمل متدرج فى اختيارات، فقد يكون:

أ- أعمل بها نادرًا.

ب- أعمل بها أحيانًا.

ت- أعمل بها غالبًا.

ث- أعمل بها دائمًا.

إذن فأنت ستختارين اختيارًا واحدًا من الاختيارات السبعة، لنرى أى هذه المعانى ستقولين عنها: إنها معانى وعجبانى.

ثم سجلى إجاباتك فى المربعات الأربعة على ورقة (مقياس الإشباع العاطفى) التالية للاختبار.

اختبار

معاني وعجباني

عزيزتي الزوجة: هذه كلمات لها معان، ما موقعها في حياتك الزوجية؟

الكلمات	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١- التضحية.							
٢- التفاهم.							
٣- الدلال.							
٤- يا (سي السيد).							
٥- صوم السنن بإذنه.							
٦- الإطعام في الفم.							
٧- الأنوثة.							
٨- فلوسي وفلوسك.							
٩- نضحت في وجهه الماء.							
١٠- لا يغمض جفني بنوم.							
١١- ليلة الجمعة.							
١٢- أمك.. أمك.							
١٣- الدعاء.							
١٤- المدح التفصيلي.							
١٥- اللمسات الحانية.							
١٦- تقبيل اليد.							
١٧- اللهم اغفر لزوجي.							

الكلمات	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٨ - التسامح.							
١٩ - مفاتيح حجرة النوم.							
٢٠ - لست خادمتك.							
٢١ - هو جنتي وناري.							
٢٢ - تهادوا تحابوا.							
٢٣ - رائحة الثوب والسرير.							
٢٤ - ابن أمك.							
٢٥ - رضى والحمدلله.							
٢٦ - الصوت العالي.							
٢٧ - النظافة الداخلية.							
٢٨ - أنا حرة.							
٢٩ - قيام الليل معاً.							
٣٠ - إن كنت راجل.							
٣١ - لباسٌ لكم.							
٣٢ - قوامون.							
٣٣ - جلسات القرآن معه.							
٣٤ - الخروج معاً.							
٣٥ - يا حبيبي.							
٣٦ - كرامتي.							
٣٧ - الاستئذان.							
٣٨ - الصمت.							
٣٩ - حديث الوسادة.							
٤٠ - شدة الغيرة.							

مقياس الإشباع العاطفي

سجلي إجابتك هنا لتعرفي درجاتك في كل محور:

١ - مع الله

العبارة	لا أعرفها مطلقًا	أعرفها ولا أهتم	أعرفها ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٠	٠	١	٣	٣	٥٠	٧
٥	٠	٠	٠	١	٢	٥	٧
٩	٠	٠	٢	٤	٥	٦	٧
١٢	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
١٧	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢١	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٥	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٩	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
٣٣	٠	٠	١	٣	٣	٥	٧
٣٧	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
المجموع							

٢- حسن العشرة

العبارة	لا أعرفها مطلقًا	أعرفها ولا أهتم	أعرفها ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٢	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٦	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٠	٠	٠	١	٤	٥	٦	٧
١٤	٠	٠	٢	٢	٥	٦	٧
١٨	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٢	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٦	٧	٧	٥	٢	١	٠	٠
٣٠	٧	٧	٣	١	٠	٠	٠
٣٤	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
٣٨	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
المجموع							

٣- حق الاستمتاع

العبارة	لا أعرفها مطلقًا	أعرفها ولا أهتم	أعرفها ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٣	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٧	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١١	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٥	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٩	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢٣	٠	٠	٠	٢	٣	٥	٧
٢٧	٠	٠	٠	-	١	٣	٧
٣١	٠	٠	١	١	٣	٥	٧
٣٥	٠	٠	١	١	٣	٥	٧
٣٩	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
المجموع							

٤- عُقَد تحكم البيوت

العبارة	لا أعرفها مطلقًا	أعرفها ولا أهتم	أعرفها ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٤	٧	٧	٥	١	١	٠	٠
٨	٧	٧	٥	٤	٢	١	٠
١٢	٧	٧	٥	٣	١٢	٠	٠
١٦	٠	٠	٢	٣	٤	٦	٧
٢٠	٧	٧	٤	١	٠	٠	٠
٢٤	٧	٧	٤	٠	٠	٠	٠
٢٨	٧	٧	٦	٠	٠	٠	٠
٣٢	٠	٠	٠	٠	٠	٢	٧
٣٦	٧	٧	٥	١	٠	٠	٠
٤٠	٧	٧	٥	٣	٢	٠	٠
المجموع							

حتى لا يطير الحب

ضعي مجموع كل محور من المحاور الأربعة هنا:

مع الله	حسن العشرة	حق الاستمتاع	العُقَد

وهذا هو مستوى الإشباع العاطفى لكل محور من المحاور الأربعة فى بيتك

أكثر من ٥٥ ← ممتاز.

من ٥٠ : ٥٥ ← جيد.

من ٤٠ : ٥٠ ← متوسط.

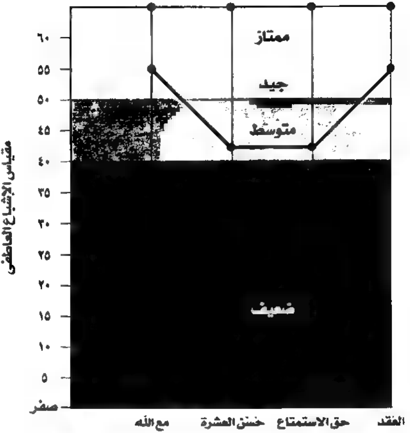
أقل من ٤٠ ← ضعيف وأخشى أن يطير الحب

مثال توضيحى:

نفترض أن المحاور الأربعة كانت درجاتها كالآتى:

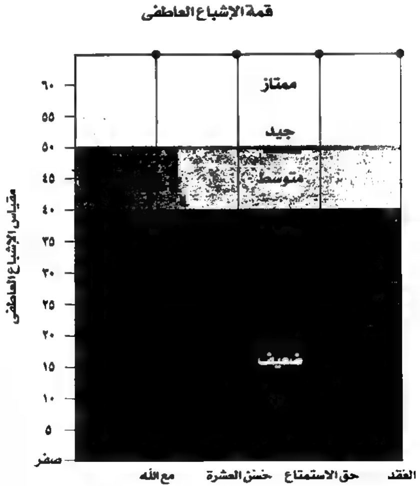
مع الله	حسن العشرة	حق الاستمتاع	العُقَد
٥٦	٤٢	٤٢	٦٠

قمة الإشباع العاطفى



وكلما استقام المنحنى واقترب من خط القمة كلما كانت السعادة الزوجية فى حياتك فى أوجها، أما إذا انحرف المنحنى فانظرى إلى مكان الهبوط، وعندها ستعرفين المحور المؤثر فى عدم بلوغكما قمة السعادة، فابدئى فى العلاج.

منحنى الحب


قمة الإشباع العاطفي
ممتاز
جيد
متوسط
ضعيف
٦٠
٥٥
٥٠
٤٥
٤٠
٣٥
٣٠
٢٥
٢٠
١٥
١٠
٥
صفر
مقياس الإشباع العاطفي
مع الله
حسن العشرة
حق الاستمتاع
العقد

النتائج:

اجمعى درجات المحاور الأربعة وقارنى النتيجة بالجدول التالى:

المجموع الكلى = [ ]

أكثر من ٢٢٥	أنت فى البيت السعيد خير راعية.. وأرق حبيبة وأعقل مستشار.
من ٢٠٠ إلى ٢٢٥	لا تتركى الهفوات تعكر عين الحب الصافية.
من ١٧٠ إلى ٢٠٠	احذرى أن تذبل أزهار الحب وتعلَّمى كيف ترعينها؟ راجعى المحاور الأربعة للإشباع العاطفى لتعرفى أين الخلل؟ وتعالجينه.
أقل من ١٧٠	راجعى نفسك. راجعى نفسك. راجعى نفسك. قبل.....

الوصايا العشر: حتى لا يطير الحب

الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة الزوجية، وهم قلاعه المتينة التي تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والخلافات، ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالبًا ما يترك ذلك نوعًا من الفتور والبرود الذى قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسئولية مشتركة للحفاظ على دفء العواطف والحب بينهما لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية.

والزوجة عليها العبء الأكبر فى تجديد الحب، ولذلك نقدم لكِ عشر نصائح غالية تحافظين بها على الحب، حتى لا يطير من عشك:

نصائح غالية:

١- لا تكثرى من الطلبات، واعلمى أنك شريكته فى تدبير الميزانية.

٢- لا لتدخُّل الأهل والأصدقاء.

٣- الاحتفال بالمناسبات السعيدة.

٤- الكلمة الطيبة والهدوء.

٥- لابد من المصارحة والمكاشفة أولاً بأول.

٦- الرحلات والسفر والإعداد الجيد المشترك له.

٧- أن تقومى بالتغيير فى طريقة ملبسك وزينتك ومواعيد الأكل ونوعه وإبداعك فى ترتيب الأثاث أو الديكور.

٨- تتجدد الحياة الزوجية مع عودة الزوج المسافر فى عمل أو غيره فأعدى له استقبالاً مختلفًا كل مرة.

٩- الزوجة عليها العبء الأكبر فى أن تمتص غضب زوجها، ولا تُحَمِّله أكثر من طاقته، خاصة مع ظروفه الصعبة، وتحاول أن تهدئ من المشكلات إذا حدثت.

١٠- العواطف تفتر، وعلى المرأة الذكية أن تبحث عن أساليب متنوعة فى الحركة وفى النظر وفى اللمس وفى الملبس، وهذا يحتاج إلى جهد.. والله المستعان.

وعشر أخرى ليبقى الحب

١- التفاهم
٢- التضحية
٣- التودد
٤- بر أهل الزوج
٥- حفظ أسرار البيت
٦- المدح والثناء
٧- التسامح
٨- التهادى
٩- التوافق الحسى
١٠- الخروج معًا

جربى ما ينفعك:

هذه الوصايا لهـا أعظم الأثر فى العلاقة بـين الزوجين والمحافظة على جمالها واستقرارها، وفى سبيل ذلك نلغى كلمات كثيرة مما نسمعها مثل: أرق، قلق، ضيق، كآبة، إحبـاط.. إلخ من مفردات سلبـية ترافق الأسرة التى تخلو من الحب والود والرفق فى المعاملة.

فليكن تعـاونك مع زوجك لتـوفـير هـذا الجو الإيجـابى الخـالى من المعوقـات النفسيـة، سواء كانت مـادية أو اجتمـاعية أو نفسـية، فالحـياة الزوجية الإيجابية هى التى تخلو من الأمراض النفسية، وحالات الانفعال الشديدة.

الحقيقـة أن أمور السعادة والمحبة كثـيرة، ولا تقف عند عدد معين من النصـائح، ولكن هى تجارب قـد تناسب أسـرة ولا تناسب غيـرها، ولذا نقول:

> **جَرِّبى ما ينفعك أنت وزوجك.**
> **وتذكـرى أن طريق السـعـادة الأسـرية واضـح وبيِّن، ولكننا نحـتـاج إلى الحب والود حتى يستمـر إلى آخـر لحظة.**

نبضات أنس

عزيزتي الزوجة، هذه عشرون باقة حب تقدمينها لزوجك، فما الباقة التي تهتمين بها أكثر؟ وما درجة اهتمامك؟

م	بيــــــان	دائمًا ٣	غالبًا ٢	أحيانًا ١	لا صفر
-١	أستقبله على باب الشقة بالترحيب والأشواق.				
-٢	أصطحبه إلى أن يجلس ويغير ملابسه.				
-٣	أطمئن على أحواله خلال اليوم.				
-٤	أستمع إلى مشكلاته وأشاركه فى حلها ولو بكلمة طيبة.				
-٥	أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتى وإن كان مخطئًا.				
-٦	لا أستفزه ولا أرد عليه إذا غضب.				
-٧	أهيئ له الفراش وأعطره.				
-٨	أملأ البيت برائحة طيبة خاصة يوم إجازته.				
-٩	لا أثقل عليه بكثرة الطلبات.				
-١٠	أحفظه أثناء سفره فى ماله وعياله وبيته.				

لا صفر	أحيانا ١	غالبا ٢	دائما ٣	بيـــــــان	م
				أخفف من حركة الأبناء أثناء وجوده وراحته.	-١١
				أتفنن في كـــسب قلب والديه وأمـــدحـه أمامهما.	-١٢
				أكثـر من الكلمات الجمـيلة: (يا حـبيبي، .....)	-١٣
				أرتدي له أجـمل الشيـاب والتي يحب أن يراني بها.	-١٤
				أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها.	-١٥
				أضع لمسـة جـميلة في البيت بين فـتـرة وأخرى.	-١٦
				آخـــذ رأيه في أمـوري (فـي الوقت الذي يناسبه).	-١٧
				أقبل رأسه بين فـترة وأخرى، ولا أنام إلا وهو راضٍ عني.	-١٨
				أعد لـه الأكلات التي يحـبهـا، وأحرص على تعلم الوجبات الجديدة.	-١٩
				أسـاعـده في أمـوره وأخـفف عنه آلامـه وهمومه.	-٢٠

هذا الاستبيان من وجهة نظرك: (يمكن أن تُشيرى إلى أكثر من اختيار)

١- ممكن، ولكن فى أيام الزواج الأولى.

٢- لما يكون ذوق معايا ولم يغضبنى.

٣- شغل مراهقين.

٤- أظن الرجالة ليسوا بهذه العقلية السطحية.

٥- أنا أحبه.. أحبه.. أحبه.. فلم لا؟!

مفتاح الاستبيان: أعطى درجة لكل إجابة، واجمعى كل عمود على حدة.

التنائج

دائمًا	غالبًا	أحيانًا
من ٤٠ إلى ٦٠	من ٢٠ إلى ٤٠	من ١٠ إلى ٢٠
أظنك اخترت رقم (٥)	أظنك اخترت رقم (١) أو (٢)	أظنك اخترت رقم (٤) واحتمال رقم (١)
هنيئًا لك ذلك الحب.. وأظن زوجك يستحقه وابحثى عن الباقات التى لا تقدمينها لزوجك فى العمودين التاليين، وأجيبى عن هذا السؤال: لم لا نروى الزهور؟	ارتفعى بمستوى الحب فى بيتك وحاولى دراسة المعوقات. وابدئى فى الارتقاء بالمستوى، وابحثى عن الباقات الضائعة فى العمود التالى.	أقول لك لا تتركى الزهر يذبل، انقلى هذه الباقات الذابلة من هذا العمود إلى السابق فتنمو وتعود لها الحياة لتنعمى بالحب الذى ترغبين، واعلمى أن الكبر صفة غير محمودة ولا كرامة ولا حساسية بين الزوجين.

لا: أقل من ١٠
أظنك اخترت رقم (٣)
(الله يكون فى عونه!!!!!) أرجوك أعيدى قراءة هذا الكتاب واسألى الله التوفيق.

تذكرى قول المصطفى ﷺ:

«فإنما هو جنتك ونارك»(١).

(١) رواه الإمام أحمد فى مسنده، وحسنه الإمام السيوطى.

عن أبي سعيد رضى الله عنه:

عن النبى ﷺ قال:

رواه ميسرة بن على فى مشيخته، والرافعى فى تاريخه، وصححه السيوطى وضعفه الألبانى

الدعامة الرابعة

الرّضى والواقعية

(الاستقرار)

الرضى والواقعية ← الاستقرار

فإن أسباب تصدع الحياة الزوجية وجـود مجموعة من التصورات حول الزواج لا تكون فى الغالب واقعـية، إنما فيها الكثير من الرومـانسية، فإن هناك فى الخـيال الكثيـر عن صفـات شريك الحـياة.. والكثيـر عن الجنة الزوجيـة، والكثير عن العـلاقات الملائكية؛ ولكن عندمـا تصطدم الزوجة بالواقع تجد أحيانًا العكس.

وعندما تبدأ عجلة الحياة فى الدوران يبـدو الجانب الآخر من الحقيقة، فتحدث الصـدمات المتتالية.. وتعود قصـة (اختلاف المنابع) ترويها الأيام والليالى، حتى تستطيـع أمواج الواقعية أن تجرف أمامهـا ورود الرومانسية الرقيقة لتصبح ظلالاً جميلة على صفحة الحياة.

ونعود فنـراجع ما تحدثنا عنـه منذ البداية حول مـراحل الزواج، وأنه كلما تعمقت جذور الزواج فى الزمن كلما زاد تماسك أركانه، نقول لكل زوجة بعـض الرضا الذى لا ينمـو إلا فى بيئـة من الواقعـية.. زوجك إنسـان يخطئ ويصيب مـثلك تمامًـا فلا تنـتظرى منه أن يكون ملاكًـا، وانظرى إلى المرآة واسألى نفسك هل أنت لا تخطئين؟ هل تؤدين كل ما عليك؟ وأذكرك بالواقـعية وتذكرى له لحظات العطاء، واقـرئى معنا هذه القصة:

العنب المر

كـان لرجل حديقـة مزووعـة، وكان يمر به صـديق حميم في طريقه صباحًـا ومساءً، فقالت له زوجته يومًـا: ألا تدعـو صـديقك على عنقـود عنب، فسـارع الرجل في تنفيـذ نصيحـة زوجتـه ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله ثـم قام شاكرًا لصاحبه.

ومرت عـشرة أيام على ذلك، كل يـوم يدعوه على عنقود، وفي اليوم التالي قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضـيف أن تأكل معـه حتى تشجـعه على الاسـتزادة، فنفَّـذ الرجل وصيـة امرأته، وغسـل عدة عناقـيد وقـدمهـا لصاحبه، وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له.

وإذا بصـاحب الكَرْمة يضع واحـدة من العنب في فـمه فـيصـيح من مرارتها ويلفظها قائلاً لصديقه: منذ متى تأكل من هذا العنب؟

ابتسم له صديقه وقال: منذ أول يـوم، فهاج صاحب العنب وقال له: كيف؟ كيف تأكل منه وهو بمثل هذه المرارة؟ فقال له الصديق الوفي:

لقد أكلت من يديك حلواً كثيراً.. ألا أغفر لك بعض المر!!

الفصل الثالث

الدقائق الجميلة

- وفى بضع أحدكم صدقة
- قطرات الندى
- فى غرفة النوم مَن المسئول؟
- لا تبخلى
- أجِّلى وسوف يستجيب
- اعرفى ماذا يريد!

إن ميل الزوجين إلى المعاشرة الزوجية حاجة بشرية نفسية، وعبادة ربانية ينبغى أن تؤدى بإحسان يرضى النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج..

فعلى الرغم من أن المعاشرة بين الزوجين تشكل نسبة قليلة من وقت الزوجين فى حياتهما، إلا أنها قضية أساسية جوهرية فى حياتهما لا ينبغى التقليل من قيمتها أو نعدها أمراً ثانوياً، فإن كثيراً من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق بسبب الفشل فى إنجاح المعاشرة الزوجية.

وفي بضع أحدكم صدقة

إن المباشرة الزوجية ليست فقط من أجل التناسل وطلب الذرية، بل هي مشروعة للاستمتاع الطيب، وهذا أمر مشروع، بل سنة من سنن رسولنا ﷺ، وكذلك هو أمر مندوب إليه يؤجر فاعله، فعن أبي ذر -رضي الله عنه- قال: إن ناسًا من أصحاب النبي ﷺ قالوا للنبي ﷺ:

يا رسول الله ذهب أهل الدثور بالأجور، يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم.

قال: «أوليس قد جعل الله ما تصدقون؟

إن بكل تسبيحة صدقة، وبكل تكبيرة صدقة، وبكل تهليلة صدقة، ونهى عن المنكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة.

قالوا يارسول الله يأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟!

قال: أرأيتم لو وضعها في حرام، أكان عليه وزر؟ قالوا بلى: قال: وكذلك: إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر».

ففي الاستمتاع الحلال كمال اللذة وكمال الإحسان إلى الحبيبة، وحصول الأجر، وثواب الصدقة، وفرح النفس، وذهاب أفكارها الرديئة عنها وخفة الروح، وذهاب كثافتها وغلظها وخفة الجسم واعتدال المزاج وجلب الصحة، فإن صادف ذلك وجهًا طيبًا وخلقًا دمثًا وعشقًا وافرًا،

ورغبة تامة واحتساباً للثواب، فذلك هو كمال الإشباع، ولاسيما إذا وافقت كمالها، فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلذ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه، والأنف بشم رائحته، والفم بتقبيله، واليد بلمسه، وتعكف كل جارحة على ما تطلبه من لذتها، وتقابله من المحبوب، فإن فُقِدَ من ذلك شيء، لم تزل النفس متطلعة إليه، فلا تسكن كل السكون! ولذلك تسمى المرأة سكنًا لسكون النفس إليها، وقال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

وتمام النعمة في ذلك فرحة المحب برضاء ربه تعالى بذلك واحتساب هذه اللذة عنده، ورجاء تثقيل ميزانه.

قطرات الندى

إن أجمل ما فى أوراق الأشجار فى الصباح هى قطرات الندى التى تتلألأ تحت أشعة الشمس، وإن الشعور بالحياة ينبع من تلك القطرات المتحركة؛ ولذلك فإنه مما يجعل التواصل بين الزوجين حبًا يفيض بالسعادة أن يبثا فيها تلك الحياة المتلألئة بقطرات الندى الصغيرة، ومن وسائلك لنثر هذه القطرات على صفحات حياتكم الحية!

- **إطالة فترة المداعبة والملاعبة:** التى تسبق الملامسة، ولكن ينبغى ألا يكون الرجل وحده هو المسئول عن مداعبة المرأة، بل يجب على امرأته كذلك أن تداعبه وتلاطفه.

- **المقاربة الحميمة:** وذلك بالتقارب الروحى والوجدانى واللمسات الحانية التى تدل على السعادة بالتقارب بينهما.

- **الهمس فى الأذن ومداعبتها:** فمما يستهوى الرجل وينعشه ويجذبه، ويهز مشاعره، ويزلزل أحاسيسه أن يسمع صوت زوجته عذبًا حلوًا رخيمًا منغمًا، خفيضًا يهمس فى أذنه بكلمات الحب والغرام والهيام، ورغم أن الأذن للاستماع إلا أن الجلد المغذى لها شديد الحساسية باللمس، لذلك فإن ملامسة الأذن بالفم مثلاً ثم الهمس فيها بكلمات الحب

يجمع بين الوظيفتين في هدف واحد، وهو زيادة الإثارة والتمهيد للقاء.

- **القُبلة:** وهي رسالة تعبر عن العواطف الجياشة بين الزوجين، ودليل على الألفة والمحبة بينهما.

- **اللمس باليد:** فاليد الملساء الناعمة من مفاتن المرأة التي تثير الرجل وتوقظ مشاعره الكامنة، وحين تلمس يد المرأة يد زوجها وتداعبها وتتخلل أناملها، يحدث بين اليدين ألوان وأنماط من التفاهم والتحادث والتناغم، لا يفهمها غير الزوجين، وتختلف هذه المشاعر عند كل زوجين عن المشاعر بين زوجين آخرين.

- **النية الطيبة:** فيستحب أن يستحضر الزوجان عند المباشرة نية الإحصان، والاستغناء بالحلال الطيب عن الوقوع في الحرام الخبيث، وغيرها من النيات الحسنة، فصحيح أن حديث «وفي بضع أحدكم صدقة» يشير إلى أن الزوجين مأجوران على كل حال، ولو لم ينويا شيئًا، لأنهما يفعلان الحلال الطيب، إلا أن استحضار النيات الطيبة واستشعارها يزيد من الثواب في الآخرة، كما أنه يزيد متعة الاستمتاع بالحلال الطيب.

- **الدعاء والتسمية:** وهو أمر معنوي خالص؛ لكنه نِعْمَ الاستفتاح لمتعة طيبة حلال، ونِعْمَ الاستفتاح بنية صالحة يتبعها تسمية الله، ثم دعاء ضارع لله تعالى.

فعن ابن عباس -رضى الله عنهما- قال: قال النبى ﷺ: **«أما إن أحدكم إذا أتى أهله وقال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، فرزقا ولدا، لم يضره الشيطان»**[1].

- **شكر النعمة:** ويستحب أن يستحضر الزوجان شكر النعمة التى أنعم الله عليهما بتيسير هذا الحلال الطيب لهما.

(١) رواه الإمام البخارى فى صحيحه.

في غرفة النوم

من المسئول؟

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها، لكن للمعاشرة الزوجية آدابًا ينبغي مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع:

من المسئول عن المعاشرة الزوجية؟؟!

ومن المسئول عن إيجاد اللحظة السعيدة؟!

ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها؟؟!

سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده..! إنها مسئولية الطرفين؛ لأن هناك طرفًا مانحًا وآخر آخذًا، وغالبًا ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول.

وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع، فمرة يكون الزوج هو المانح، ومرة يكون هو الآخذ، وكذلك الزوجة، مرة تكون هي المانحة، ومرة تكون هي الآخذة، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما وتعاونهما جميعًا على الأخذ والعطاء، يؤثر

تأثيرًا إيجابيًا فى العلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة.

ولكن متى تظهر المشكلات بين الزوجين فى غرفة النوم؟!

يكون ذلك عندما يشعر الزوج بأنه دائمًا هو الطالب، هنا تثور المشكلة، ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة فى الانخفاض تدريجيًا حتى تصبح شيئًا لا قيمة له فى الحياة.

نقول للزوجة:

إن المبادرة لا تعنى الضعف والهوان، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده[1]، ومن أسرار السعادة فى غرفة النوم ومن مظاهر مبادرة المرأة أن تذكر نفسها بالآتى:

١- أفرغ نفسى تمامًا من أى عمل.

٢- أحرص على أن ينام الأولاد مبكرين.

٣- أغلق الهاتف.

٤- أنظف أسنانى وجسمى.

٥- أنشر العطر الذى يحبه زوجى فى أجواء غرفة النوم.

٦- أستقبل زوجى بابتسامة ذات مغزى، وبلباس غرفة النوم، وأهرب من أمامه هربًا يحبه ويهواه، وأحرص على أن أظهر مفاتنى له.

وتفاصيل أخرى لا تغيب عن أنوثة المرأة.

(١) الفرحة، العدد ١٠، يوليو ١٩٩٧م.

لا تبخلى

أحيانًا يدخل الزوج إلى المنزل قادمًا من عمله، ويرى الزوجة وهى فى المطبخ تعد وجبة، أو تستعد لتحضير الطعام مرتدية ملابس معينة، وليس شرطًا أن تكون الملابس الخاصة بغرفة النوم، وربما تكون الزوجة قد ربطت شعرها بطريقة معينة، وعندما يراها زوجها يشتعل فتيل الشوق فى قلبه، فيقترب منها، وتدرك الزوجة ما يريد فتمتنع لأنها تريد أداء عملها ومتابعته، فلتحرص الزوجة هنا على أن تتكيف مع الوضع لاسيما إذا لم يكن أحد فى المنزل، وتشعره باستجابتها له وهى صادقة فى ذلك، فإن كون الرجل عائدًا من عمله المرهق لا يعنى أنه ليس راغبًا فى المعاشرة الزوجية، وكون أن الزوجة مشغولة لا يعنى أن تمتنع إلا أن تتحلى باللباقة المطلوبة لهذا الموقف.

أجلى.. وسوف يستجيب

غاب الزوج عن بيته فى سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر فى زوجته واشتياقه لها، وتهيئ نفسها أيضًا لاستقبال زوجها؛ ولكن باتجاه آخر تمامًا، فقد وضعت فى دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات فى غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

الكارثة:

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب من زوجته ويداعبها وهى تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع، ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتى وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة فى الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتى ذهبت فى النوم هى الأخرى[1].

(١) الفرحة، العدد ٥، يناير / فبراير ١٩٩٧م.

اعرفي ماذا يريد!

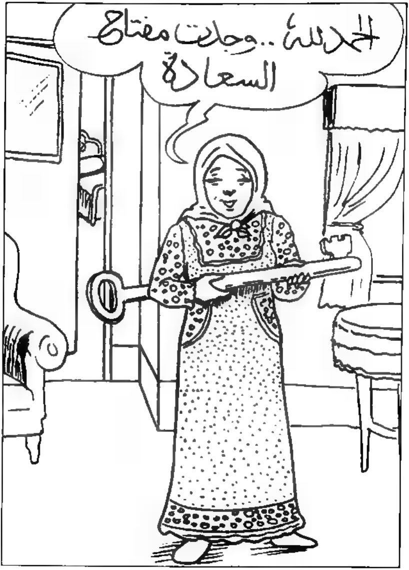
ينبغي للـزوجة أن تعرف أسـرار زوجها في المعـاشرة الزوجيـة، وماذا يحب أن يسمع من كلمات، وماذا يجب أن يرى من ملابس، وماذا يحب أن يشم من رائحة، وماذا يحب أن يرى من حـركات، حتى تصل الزوجة مع زوجها إلى مـرحلة تشبع فيها بصره وسـمعه ونفسه، فتـمتلكه بعدها بحبها وحنانها وعواطفها.

وعليها أيضًا بذكاء وفطنة أن توصل له ما تحب وما تسـتمتع به فتسعد معه كما يسـعد هو معها وتمر الدقيقة الجميلة كأنها نسمات صبح أو قطرات ندى.

وإن خفي عن الزوجـة اللبقة مـا يريد زوجها فعلـيها أن تتعـرف عليه بأسلوب ذكي.. وتعرف زوجها ما تحـب بأسلوب خفي.. فإن كان الأمر يحتاج إلى مصارحة، فلمَ لا نتصارح؟

إن معـرفة كل طرف للآخر برغـبته، ومـا يريد منه تجعل لغـرفة النوم حياة، وتعطي لها جمالاً، وتشـعر كل طرف بسعادته مع الآخر؛ لأن كل واحد منهـما يلبي حـاجة الآخـر، وبذلك يكون سعـيدًا بنفسـه وسعـيدًا لتحقيق رغبة الطرف الآخر.

أما إذا استمرت الحياة دون معرفة ذلك فى هذا الجانب المهم من جوانب الحياة الزوجية، فقد نفاجأ بمشكلات لدى الزوجة دون أسباب واضحة، ولا يدرى أحد أن السبب الحقيقى قد يكون مختبئًا وراء العلاقة الحسية مع زوجها؛ لأنها لم تعرف ما يحبه ويسعده ولم يعرف الزوج ما تحبه وما يسعدها.


الحمد لله .. وجدت مفتاح
السعادة

المصادر

١- سيد قطب: فى ظلال القرآن.

٢- ابن كثير: تفسير القرآن العظيم.

٣- جاسم المطوع: دراسة ميدانية.

٤- محمود ناجى: إطار إسلامى فى التعامل مع مشكلة النزاعات الزوجية (رسالة دكتوراة) غيره منشورة.

٥- عبد الحليم محمد أبوشقة: تحرير المرأة فى عصر الرسالة.

٦- محمد عبدالحليم حامد: كيف تسعدين زوجك؟

٧- مجلة الفرحة الكويتية: الأعداد من الثانى إلى الثالث والعشرين.

٨- عكاشة عبد المنان: الزواج المثالى.

٩- محمد حسين: العِشْرة الطيبة مع الرجل.

١٠- عبد الله شحاتة: حقوق الزوجين.

١١- محمد فصيح بهلول: خبرات الزواج السابق.

١٢- عبدالله الجعيثين: صور سرية للحياة الزوجية.

١٣- محمد فتحى: كيف تسعدين زوجك؟

١٤- محمد مهدى الإستانبولى: تحفة العروس.

١٥- فان وفلد: الزواج المثالى.

١٦- إبراهيم بن صالح المحمود: كيف تكسبين زوجك؟

١٧- الدكتور يوسف القرضاوى: فتاوى معاصرة.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء	٣
هذه السلسلة	٥
تقديم «الحب»	٧
الفصل الأول (ينابيع السعادة)	
السعادة	١١
- السعادة الحقيقية	١١
- آية من الآيات	١٢
- السكن	١٣
- أنتِ بالنسبة له	١٥
- هو بالنسبة لكِ	١٨
رحلة العمر	٢١
- مثلث السعادة	٢٢
الحقائب الثلاث	٢٥
- الحقيقة الأولى -مراحل	٢٥

- الحقيبة الثانية - اختلاف المنابع ٢٦
- الحقيبة الثالثة - من مفاتيح السعادة ٢٩
- حوارات داخلية ٣١
- لا يغمض لي جفن ٣٣
فهم النفسيات ٣٤
- معمل النفسيات ٣٤
- الزوجة الكيميائية ٣٤
- ماذا يريد زوجك منك؟! ٣٥
- ترويض الزوج ٣٦
- كيف تغيرين سلوك زوجك؟ ٣٧

الفصل الثاني - دعائم السعادة الزوجية

الدعامة الأولى - الفهم والتفاهم (التناغم) ٤٣
- ماذا أفهم؟ ٤٣
- تمرين: هل أنتما متفاهمان؟ ٤٥
- إذا أردتِ أن يستجيب لكِ ٤٨
- موقف رفض (اللاءات العشرون) ٤٩
- مقياس التفاهم ٥٢

- فنون التعامل وقت الخصام ٥٣

الدعامة الثانية – الحوار الهادئ (المصارحة) ٥٧

- هيا بنا نجلس ساعة ٥٧
- الإبحار في الحوار ٥٩
- عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة ٦١
- حالات حوارية لقتل الحوار ٦٤

* الترقية ٦٤
* شبعت ٦٥

- كيف ننمي الحوار الزوجي؟ ٦٦
- أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما ٦٨
- مقياس للحوار ٦٩

الدعامة الثالثة – الإشباع العاطفي (الحب) ٧٣

- لابد أن يستيقظ الحب ٧٤

* كأول المشوار ٧٥
* الإجازة ٧٦
* رسالة غرام ٧٦

- حتى يستيقظ الحب ٧٨

- دوام الحب. . كيف يتحقق؟ ٧٨
- محاور الإشباع العاطفي ٨١
* المحور الأول: (مع الله) ٨١
* المحور الثاني: (حسن العِشْرة) ٨٢
* المحور الثالث: (حق الاستمتاع) ٨٢
* المحور الرابع: (عقد تحكم البيت) ٨٣
- اختبار معاني وعجباني ٨٥
- حتى لا يطير الحب ٨٨
- منحنى الحب ٩٠
- الوصايا العشر حتى لا يطير الحب ٩٢
- وعشر أخرى ليبقى الحب ٩٤
- نبضات أُنس ٩٦
الدعامة الرابعة: الرضى والواقعية (الاستقرار) ١٠٣
- العنب المر ١٠٤

الفصل الثالث: الدقائق الجميلة

- وفي بضع أحدكم صدقة ١٠٨
- قطرات الندى ١١٠

- في غـرفة النـوم: مَنْ المسئـول؟ ١١٣
- لا تبخلي ١١٥
- أجّلي وسوف يستجيب ١١٦
- اعرفي ماذا يريد! ١١٧
المصادر ١٢١
الفهرس ١٢٣

هذا الكتاب

يتحدث عن دور المرأة المسلمة فى بناء بيت سعيد.

والكتاب يقع فى ثلاثة فصول هى:-

الفصل الأول : ينابيع السعادة يتحدث فيه عن :

السعادة الحقيقية - السكن - رحلة العمر - الحقائب الثلاث

الفصل الثانى : دعائم السعادة الزوجية وفيه :

الفهم والتفاهم - الحوار الهادئ - الإشباع العاطفى - الرضى والواقعية

الفصل الثالث : الدقائق الجميلة وفيه :

قطرات الندى - لا تبخلى - اعرفى ماذا يريد

وقد جعل المؤلف مرجعه الأساسى القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة واستأنس بتجارب السابقين .

نسأل الله أن ينفع به كل زوجين

وهو الهادى ، والموفق الى صراطه المستقيم

الناشر

دار طيبة للنشر والتوزيع
136999
SRS.00

دار التوزيع والنشر الإسلامية
٢٥١ ش بورسعيد ت: ٢٩٠٠٥٧٤ فاكس: ٢٩٣١٤٧٥
email:info@eldaawa.com www.eldaawa.com